الدار المصرية اللبنانية

محمد كامل عبد الصمد




الجزء الثانى

﴿وتلكَ الأَمْثَالُ نَضْرِبُهاَ للنَّاسِ وما يَعْقِلُها إلا العَالِـمونَ﴾

(سورة العنكبوت : آية ٤٣)

# إهداء

إلي روح الصديق الصَّدُوق مسعد مسعد الجلاد..

الذي قد فاضت روحه إلي بارئها لتنعم براحة بعد صراع مرير مع مرض أنهك قواه وحيوية جسده الزاهي بكماله ... ولكن لم يستطع أن ينهك إيمانه وقوي روحه العامرة بالرضا بقضاء الله وقدره.

إلي الذي لم تستطع النفس أن تَنْعَاه .. فالنَّعْيُ في قاموس اللغة للأموات ، في حين أنه هو حي في نفسي لم يمت .. أراه ويراني .. أخاطبه ويخاطبني .. أعيش معه في دنياه من وراء البرزخ . أهفو لأن يجمعنا اللّه في رحابه؛ لننعم بالصحبة معاً كما نعمنا بها في حياتنا الدنيا.

إلي الذي غادرني بجسده، ولم يفارقني بصورته؛ لتكون ملء القلب والسمع والبصر، لن تغيب عني حتي أغيب أنا عن هذه الدُنيا وألتقي به في الآخرة.

أجل .. انطبعت صورته الملائكية أمام عينيَّ وانطبقتا عليها، ولا سيما بعد أن صمت النبض وسكن القلب واستراح الجسد .. وأنا أقبله مودعاً إياَّه في لقاء أخير ، وقد اعتقلت دموعي في عينَيَّ لم أفرج عنها إلا بعد أن انسحب إلي روضته.. إلي قبره.

غُفرانك اللَّهُم .. إن كنت أتعجل صحبته في دنياه فليس سخطاً علي قضائك، وإنما طمعاً في رحابك الطاهرة ، وقد اجتمعنا علي حبك وافترقنا علي حبك.

رباه. عفوك، لا تحُاسبني فيما تملك ولا أملك، فقد استحالت نفسي جزءاً منه كما هو جزء مني .. انتزعته مني .. من وجدانٍ وعقلٍ لا يمكن إلا أن يستسلم ويقول :

إنها حكمة الله العليا.

**محمد كامل عبد الصمد**

# المقدمة

أحمده – سبحانه وتعالي – علي فضله العظيم، فما كنت بدون عونه وتوفيقه قادراً علي شيء مما سطرته من موضوعات تمخضت عنها آخر البحوث العلمية التجريبية.

كما أشكره – سبحانه وتعالي – أن هيأ لكتاب «ثبت علميا» استحسان القارئ بإقباله، والحرص علي مطالعته واقتنائه .. مما دفع دار النشر التي قامت بإصداره أن تطلب مني إعداد سلسلة منه متصلة الحلقات في أجزاء متتابعة.

والحق أن هذا المطلب بقدر ما أسعدني أفزعني ... فإعداد كتابات في تلك النوعية تتطلب عناءً وجهداً ومثابرة تتمثل في كيفية تناوُل المعلومة العلمية ومعالجتها بأسلوب سهل ميسور، يستوعبه القارئ العادي، ويستطيع أن يفهمه.

وتلك المعالجة المشار إليها تعد شكلاً من أشكال تحقيق الرموز أو الطلاسم في كثير من المواضع التي تعترض الباحث المحقق المدقق ، حتي يمكنه أن يصل إلي درجة الفهم، والإلمام بها، فضلاً عن ذلك تتطلب نوعية الكتابة في هذا المجال البحث الدءوب والسعي الذي لا يعرف الكلل أو الملل، للوقوف علي آخر ما توصلت إليه البحوث والدراسات العلمية، في الوقت الذي لا تتوافر فيه المراجع اللازمة. كما هو الحال بالنسبة لموضوعات الكتب الأُخري التي تتوافر لها مراجعها ... وهذا أمر طبيعي؛ فكيف يتسني للمراجع التقليدية أن تتضمن أحدث الدراسات والاكتشفات العلمية ؟!

ولذلك فإن إعداد عملٍ يتناول آخر ما توصلت إليه البحوث والدراسات العلمية يتطلب نوعية فريدة من المراجع المميزة المتمثلة في المجلات العلمية، والنشرات الدورية المتخصصة، والرسائل العلمية والأكاديمية «الماچستير والدكتوراه»، والمطبوعات الصادرة عن المؤتمرات والندوات العلمية ، والمتضمنة للبحوث التي نوقشت فيها ، وانتهت إلي نتائج وتوصيات، وغير ذلك من مصادر تدور في فلك آخر ما توصل إليه العلم الحديث.

وعندما أثرت هذه القضية مع الأخ الأستاذ/ محمد رشاد مدير الدار المصرية اللبنانية للنشر موضحاً له ضرورة توافر أكبر كم ممكن من تلك الدوريات والمجلات العلمية أو ما يدور في فلكها من نشرات ومطبوعات ... كانت استجابته متحمسة سريعة. تمثلت في حرصه علي توفير كل ما تيسر منها؛ ليتسني أن أطوف حولها كطواف النحل حول الزهور لأستخلص من رحيقها أفضل وأطرف ما توصلت إليه الدراسات والبحوث التجريبية من نتائج وإثباتات علمية.

وحقيقة لقد أثبت بأسلوبه وتفهمه لمدي أهمية تلك القضية الحيوية لإعداد مثل تلك النوعية النادرة من الكتب في موضوعاتها .. أنه ناشر يرقي لمصاف الناشرين العالميين الذين لا يضنون بشيء في سبيل إصدار أعمال متميزة ، ومن هنا كان الاتفاق ثم الانطلاق لإعداد الجزء الثاني من كتاب «ثبت علمياً» الذي بين يديك الآن... والذي سيتلوه بمشيئة الله تعالى.. أجزاء أخري

أسأل الله - سبحانه وتعالي- أن يجعل عملي هذا خالصاً لوجهه الكريم، وأن يتقبله مني يوم العرض عليه.. وأن يجعل من هذه السلسلة أداة نفع للعباد وشعلة نور وهداية لكل من أراد الاستزادة بنور العلم وضيائه.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

**محمد كامل عبد الصمد**

دمياط فى غرة المحرم ١٤١٣هـ
الموافق الثانى من يوليو ١٩٩٢م

# الباب الأول

## المجال الطبى ....والبيولوجى

الفصل الأول: إثباتات طبية حديثة

الفصل الثانى : الوقاية والعلاج بالغذاء

# إثباتات طبية حديثة.

* السجود والركوع يفيدان أربطة ومفا صل الجسم.
* القلب لا يشيخ.
* للإنسان كبدان !
* جهاز التكييف في الجسم!
* جهاز المناعة .... والانفعالات.!
* المخ .... أكثر استهلاكا للسعرات الحرارية.!
* حمامات البخار.
* الحمامات الباردة.
* العلاج .... علي ظهر الحصان!
* ............. ومو ضوعات أخري.

## * السجود والركوع يفيدان اربطة ومفاصل الجسم* :

أكدت نتائج دراسة طبية قام بها فريق من الأطباء بقسم الأمراض الروماتيزمية والعلاج التأهيلى بكلية الطب جامعة الأزهر.. أن أداء حركات الصلاة يفيد جميع عضلات ومفاصل وأربطة الجسم، ويعمل علي صيانتها بصفة دائمة، وأن درجة انقباض العضلات تختلف من عضلة إلى أخرى، طبقاً للوضع الحركي للمُصَلِّى من الوقوف إلى الركوع إلى السجود، وقد استغرق إجراء هذه الدراسة عامين قام فيهما الفريق بإجراء الرسم الكهربى للعضلات ، وأسفرت النتائج عن أنه فى مرحلة القيام يأخذ المُصَلِّى ثلاثة أوضاع مختلفة، يبدأ أولها بالوقوف واضعاً اليدين علي جانبى الجسم مع النظر إلى موضع السجود .. ثم وضع التكبير، حيث يرفع المصلى يديه ممدودة الأصابع ويجعلها حذو المنكبين أو يرفعهما حتي يحاذى بهما أذنيه، وأخيراً يقف المصلى واضعاً يده اليمنى علي ظهر كف اليد اليسرى، وكل من الرسغ والساعد ويضعها جميعاً علي الصدر.

وقد وجد في هذه المرحلة أن العضلات التى تشارك فى الحركة هى العضلة ذات الرءوس الأربعة الفخذية ، وعضلة الفخذ الخلفية، والعضلة القصبية الأمامية، وعضلات جدار البطن الأمامى، والعضلات المجاورة للعمود الفقرى، والعضلات الحرقفية الكشحية، والمستديرة العظمية، والمستعرضة الظهرية ، والعضدية الكعبرية، وذات الرءوس الثلاثة العضدية وذات الرأسين العضدين، والدالية، والعضلة الباسطة الزندية، والعضلة الرامية الطويلة، والعضلة القابضة للأصابع، والعضلة المرفقية.

أما فى مرحلة الركوع فتبدأ بتكبير المصلى وركوعه ، حيث يبسط ظهره ويضع كفيه

(١) بحث طبى قامت به جامعة الأزهر : صحيفة الأهرام فى ١٩٨٨/٧/٢٦ (بتصرف)

علي ركبتيه وكأنه يقبض عليهما بين أصابعه.. وقد وجد أن العضلات التى تعمل فى أثناء هذه المرحلة هى عضلات جدار البطن الأمامى، والعضلة الحرقفية الكشحية، والعضلات المجاورة للعمود الفقرى، والعضلات ذات الرءوس الأربعة الفخذية، وعضلات بطن الساق، وعضلات الفخذ الخلفية، والعضلة القصبية الأمامية.. وتنتهى هذه المرحلة بأن يرفع المصلى رأسه ويعتدل قائما.

أماً فى مرحلة السجود – والتى تبدأ من رفع المصلى لرأسه واعتداله قائماً للتكبير ثم السجود حيث يضع يديه علي الأرض بعد ركبتيه تبعاً للهدى النبوى الشريف * ... فعلى المصلى – لكى يكون سجوده صحيحا، – أن يسجد علي سبعة أعضاء، هى : الكفان، والركبتان، والقدمان، والجبهة، والأنف.

وقد أثبت الرسم الكهربائى للعضلات أن العضلات التى تعمل فى هذه المرحلة هى عضلات القدم الداخلية ، وعضلات بطن الساق، وعضلات الفخذ الخلفية، والعضلة ذات الرءوس الأربعة الفخذية، والعضلة القصبية الأمامية .. وبذلك فقد أكدت نتائج البحث أن جميع عضلات الجسم تشترك فى أداء الصلاة ، فبينما تنقبض العضلة الرباعية انقباضاً تاماً فى أثناء الوقوف عند فرد الركبتين فإن عضلات الوجه تنقبض بشكل متباين للتعبير عن درجة انفصال المصلى وانشغاله الكامل عن كل ما حوله بقراءه القرآن الكريم.

كما أوضحت النتائج أن الصلاة إلي جانب كونها عبادة وفرضاً علي المسلم، فإنها تجعل المسلم يمارس رياضة منظمة تساعده علي بقاء مفاصله وعضلاته وأربطة جسمه تعمل فى حالة جيدة، مما يساهم فى المحافظة على صحة الجسم وصيانته من الأمراض.. بل إن الصلاة يمكن أن تكون مؤشراً فعّالاً لإصابة أى عضلة أو مفصل بالجسم، حيث تظهر الأعراض المرضية أو آثار الإصابة بوضوح على المُصَلِّى فى وقت مبكر..

* من الهدى النبوى الشريف إذا سجد المصلى يضع ركبتيه قبل يديه، وإذا نهض رفع يديه قبل ركبتيه

* **القلب لا يشيخ :**

أشارت دراسة علمية قام بها «د. أنطونيو جوتو» الأستاذ بكلية طب «بيلر» في «هيوستن» إلى أن توزيع الدهن في الجسم يرتبط بخطر التعرض لمرض القلب .. وهو يزيد عند الرجال؛ لأن الدهن يتركز في أجسامهم عند الوسط، في حين يقل عند المرأة؛ لأنه يتركز في الأرداف. كما أن الأوعية الدموية للمرأة أكثر مقاومة للتلف، وأكثر قدرة علي إصلاحه إذا أصاب جدران الأوعية الدموية ، وبالتالي فإن ذلك يساعد علي منع تركيز «الكولسترول» والدهن إذا راعت المرأة أسلوب حياة يجنبها الخطر.

وهناك دراسة أخري أثبتت أن عضلة القلب تزداد سُمْكاً مع تقدم العمر.. وأن قلب الرجل في سن السبعين يحتاج إلى وقت أطول لملئه بالدم بالمقارنة بقلب فتى في العشرين من عمره.

وأثبتت البحوث التي أجريت على الأنسجة المستأصلة من الجسم لعينة شملت ٧١١٢ شخصاً من الأَصِحَّاء والمصابين بأمراض قلبية ، أن وزن القلب يزيد ما بين الجرام والجرام والنصف سنوياً ، فيما بين سن الثلاثين والتسعين.

كما أثبتت البحوث التي أُجريت على مجموعة من الأَصِحَّاء، فيما بين سن الخامسة والعشرين والثمانين، ـ أن حجم سُمْك الجدار الخارجي للبُطَيْن الأيسر للقلب لا يزيد على المستوى العادي للحالة الطبيعية في سن التسعين.

وأن فارق ضغط الدم يبلغ ٢٥ مليمتراً على مدى ٥٠ عاماً.

ولذا فقد تبين أن التَّغَيُّرات الهيكلية في القلب المرتبطة بالسن قد تكون ناتجة عن زيادة في ضغط الدم.

وأن القلب الأكبر سناً لا يضخ الدم بنفس القدر والسرعة كما يضخ القلب الأصغر سناً، وتعويضاً عن ذلك، فإن القلب الكبير يتسع إلى حَدٍّ ما ـ عند الانقباض والانبساط، بحيث تكون النتيجة هي عدم اختلاف كمية الدم الذي يُضَخُّ كل دقيقة.

## * أحدث ما توصل إليه العلم :

### للإنسان كبدان ! :

توصل العلماء من خلال علم التشريح الحديث إلي الحقائق التالية بخصوص كبد الإنسان..

أن كبد الإنسان يتكون من فصين ملتصقين.. ولكل فص منهما أوعيته الدموية وقناته المرارية المنفصلة.. أى أنه يمكننا أن ننظر للكبد نظرتنا إلي الكليتين، وبالتالى نعتبر أن لكل إنسان منا كبدين.... فكما يستطيع الجراح أن يستأصل إحدى الكليتين فإن يمكنه أيضاً استئصال أحد الكبدين ... أى أحد فصَّي الكبد .... ويمكن أن يعيش الإنسان بعد العملية حياته الطبيعية تماماً .. بل وُجِدَ أنَّ كَلَّ فَص منَ فصى الكبد يتكون بدوره من أربعة أقسام، لكل منها أيضاً أوعيته الدموية، وقناته المرارية الخاصة به ... أى أنه أيضاً يمكن استئصال قسم واحد أو قسمين فقط من أقسام الكبد الثمانية إذا كان الورم صغيراً، ويُترك المريض لكى يتمتع بأكبر قدر من وظائف هذا العضو الفريد.

ومن الثابت علمياً أن خلايا الكبد تتميز أيضاً بخاصَّيةَّ فريدة، وهى قدرتها على الانقسام للتعويض عن الجزء المستأصل، ولاسيماَ أنَّ الإنسان يمكن أن يعيش حياته طبيعياً بعد استئصال ٨٥ ٪ من الكبد ، حيث يقوم الجزء المتبقي (١٥ ٪) بالانقسام ، وفى خلال بضعة أسابيع أو شهور يكون قد عاد إلي ما يقارب حجمه الأصلى *

* * *

## *..... وللإنسان جلدان !! :

أثبتت الدراسة والتجارب العلمية وجود غطاءٍ واقٍ طبيعى صارم ورقيق يغلف الجلد.... وهذا الغطاء سطحى الحموضة .. ووظيفته حماية الجلد من الالتهابات الناتجة عن

* مجلة العلم : عدد يونيو ١٩٩٠ (بتصرف) .

المؤثرات البيئية الخارجية، حتي تَحَوَّلَ دون تكُّون المستعمرات البكتيرية فى الجلد، والتى تؤدى إلي حدوث الأمراض.

* * *

## * فرص الإصابة بأمراض القلب تقل لدي الشخص النشيط * :

فى دراسة أجرتها جامعة «هارفا رد» الأمريكية على عمال الموانئ.. وأُخرى أُجريت فى «بريطانيا» على سائقى الأوتوبيسات ، تبين أن الذين يبذلون قدراً أكبر من الجهد تقل فرص إصابتهم بأمراض الشريان التاجى...

وأن فرصة تعرُّض النشيطين لهذه الأمراض - ولو كانوا مدخنين - تساوى : ١ إلى ٢ بالمقارنة بغير النشيطين. وقد تبين أن السبب الرئيسى هو استهلاك «الأكسجين» الذى يزيد من ٢٥ ٪ إلى ٢٨ ٪ عند النشيطين عن غيرهم.

ومن الجدير بالذكر أن نسبة استهلاك الأكسجين بين الرياضيين الذين تزداد لديهم وحدات الخلايا التى تستخرج «الأكسجين» تزيد عن الذين لا يمارسون أى نشاط.

ولذا فمن الأساب التى تُحِدُّ من قُدرة الكبار على ممارسة الرياضة أن عضلاتهم لا تستطيع استخراج «الأكسجين» من الدم بالقدر الكافى، حيث يلعب حجم العضلات الذى يقل مع التقدم فى العمر دوراً هاماً، فإذا كانت أصغر، فإن قدرتها على استخراج «الأكسجين» الكافى تقل؛ ولهذا فإن قدرة المرأة ذات العضلات الأقل عادة تقل مع التقدم فى السن بسبب نقص استهلاك «الأوكسجين»

وقد تبين أن استهلاك «الأوكسجين» ينقص حتى بين الذين لا ينقص ضخ قلوبهم بنسبة تتراوح بين ٥ ٪ إلي ٨ ٪ كل عشر سنوات.

---

* من المعروف علمياً .. أن دقات القلب تنقص دقة كل عام ! .. فإذا كنت فى الستين من العمر فإن الحد الأقصى لدقات قلبك هو ١٦٠ دقة فى الدقيقة عند التمرين الرياضى .. وذلك مقابل ٢٠٠ دقة لدى فتى فى العشرين من عمره .. وبرغم ذلك لا يؤثر هذا التغيير علي كفاءة القلب .

## * شعر الرأس :

ثبت علمياً أن الشعر كأى عضو فى الجسم يتغذى على كل مكونات الغذاء، من بروتين وكاربوهيدرات ، وفيتامينات، وأملاح معدنية بنسب متفاوتة، وأن هذه المواد تصل إليه عن طريق الدم الشريانى الذى يصل إلى بُصَيْلة الشعر الموجودة داخل الجلد (١) ... وأنه يمكن أن تأخذ الشعرة جزءاً بسيطاً جدًا من التغذية عن طريق الامتصاص الخارجى للمواد التى تُوضع على الجلد حول الشعر.

وقد ثبت أيضاً .. أن الشعر يمر بثلاث مراحل : النشطة، والساكنة، ثم مرحلة السقوط.. وأن كل شعرة تمر بهذه المراحل الثلاث فى أوقات مختلفة .. وتختلف كل واحدة عن الأخرى، وبطريقة حسابية وُجِدَ أن كمية الشعر التى تمر فى المرحلة نفسها تقدر بحوالى ١٠٠ ألف إلى ١٥٠ ألف شعرة (٢) . بالتالى تُقَدَّر نسبة السقوط الطبيعية لشعر الرأس بحوالى ١٠٠ إلى ١٥٠ شعرة يومياً .. وأن ذلك يحدث نتيجة لظروف مرضية ، مثل الأنيميا، والحمى ، والنزيف، وفقد المناعة ، أو التعرض للعلاج بالإشعاع، أو اتباع نظام غذائى معين للتخسيس.

ومن الثابت عِلْمِيًا أن الشعر يتلون نتيجة لوجود الخلايا الملونة والمحملة بمادة «الميلانين» التى تعطى الشعر اللون الداكن .. وأنه إذا قل عدد تلك الخلايا أو قلت كمية «الميلانين» الموجودة بها تأخذ الشعرة اللون الفاتح إلى أن تنتهى تلك المادة، وتكون هذه الخلايا قد خلت منها ، فتأخذ الشعرة اللون الأبيض .. علامة الشيب.

---

(١) من الجدير بالذكر أنه يمكن تقسيم الشعرة إلى جُزْأَيْن : جزء يعيش داخل الجلد ويسمى بـ «البصيلة»، وهى المسئولة عن نمو الشعر وتجدده ، وعن طريقها تأخذ الشعرة التغذية والإحساس .. أما الجزء الآخر فيطلق عليه ساق الشعرة ، وهو الموجود خارج فروة الشعر .. ويتكون من طبقه «الكيراتين» وهى نفس مكونات الطبقة القرنية للجلد .

(٢) ويلاحظ أن عدد الشعيرات فى كل الجسم يختلف بمساحة الجسم ، ويختلف من الذكر إلى الأنثى ، كما يختلف من واحد لآخر من الرجال ومن امرأة لأخرى .. وبالتقريب يمكن القول إن هناك حوالى ٢ مليون شعرة منها ١٠٠ ألف إلى ١٥٠ ألف شعرة فى الرأس وحدها .

## * جهاز التكييف في الجسم :

أشارت الدراسات العلمية أن الجسم يقوم بعمليات تعديل وتكييف تتلاءم مع العناصر الغذائية التى يحتويها ما يتناوله المرء من طعام.

ومن خلال هذا النظام يتداخل الجسم فى امتصاص المكونات الغذائية ليتعدل هذا الامتصاص تبعاً لنقص أو لزيادة كمياتها فى الوجبة الغذائية، فعندما تقل كمية عنصر غذائى معين فى الوجبة الغذائية، أوعندما يقل مخزون الجسم من هذا العنصر ، يبدأ تكييف وتعديل الجهاز الهضمى للجسم من خلال تداخلات فسيولوچية ، من شأنها أن تُحسِّنَ وتدعم ، بل وتزيد من كفاءة امتصاص الجسم لهذا العنصر من الغذاء، فتكون النتيجة زيادة محتوى هذا العنصر داخل الجسم، بالرغم من انخفاض كميته فى الوجبة الغذائية.

أما إذا زادت كمية المخزون من عنصر غذائى فى الجسم، وأصبحت هذه الكمية أكثر مما يحتمله هذا الجسم ، فإن الجهاز الهضمى يبدأ فوراً فى اتباع نظام آخر من نظم التعديل والتكييف من شأنه أن يعوق امتصاص هذا العنصر الغذائى من الوجبة الغذائية التى يتناولها الشخص.

وقد يحدث أن يتداخل الجسم لإعاقة امتصاص عنصر غذائى يتشابه مع عنصر آخر مثل إعاقة امتصاص عنصر الحديد عند زيادة المخزون من الرصاص لتشابه تركيبهما .... أو ما يحدث من تداخل للجسم ليعوق امتصاص النحاس عند زيادة كمية الزنك به، فتداخل الجسم فى هذه الحالة موجه أصلا للحد من امتصاص الزنك لزيادته فى الجسم ، ولكن عادة ما يصاحب ذلك التداخل تقليل امتصاص النحاس المتشابه مع الزنك فى التركيب[1] . وهكذا نجد أن هذه النظم فى تداخلاتها لتعيد توازن التكوين الغذائى فى الجسم تدعونا إلى تدبر قوله تعالى: ﴿وفى أنفسكم أفلا تبصرون﴾[2]

---

(١) إن هذه النظريات التى أثبتها العلم الحديث قد تبلورت فيما يسمى بـ «علم التداخلات الغذائية»

(٢) سورة الزاريات: ٢١

* **الجهاز المناعي للإنسان [1].**

ثبت علمياً أن الجهاز المناعى للإنسان يتلقى تعليمات وإشارات من الجهاز العصبى المركزى .. كما أن العكس صحيح أيضاً.. أى أنه يرسل هو الآخر تعليمات وإشارات، وهذا الاتصال الوثيق بين الجهازين يتم عن طريق المواد التى تفرزها خلايا الجهاز المناعى، أو بعض الغدد الصماء فى الجسم ، مثل «السيتوكابتز» ... و«الأنترولبوكين» وهرمونات ومواد أخري تفرزها الخلايا الليمفاوية.

وقد ثبت أن الانفعال الذى يصيب الإنسان مثلاً عند إجراء عملية جراحية أو قبل الدخول فى امتحان عسير أو ما شابه ذلك يساعد على تغيير إفرازات الكثير من هرمونات الغدد «النخامية» والغدة «جاركلوية».

ومن هنا تكون هذه الغدد وغيرها العامل الوسيط بين الجهازين المناعى والعصبى المركزى .. وتعد مادة «ب . الأندروفين» من أهم المواد الوسيطة.

وقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة .. أن هذه المادة تفرزها خلايا الجهاز المناعى وبنسبة تزيد على ثلث الكمية التى يفرزها الجهاز العصبى المركزى.

ومن المعروف أن إدمان الأفيون والكوكايين وغيرها من المواد المخدرة يثبط الأجهزة الداخلية للجسم، ويضعف من حيوية الأفيونات الطبيعية فيه اعتماداً على ما يأتى إليها من الخارج ، وبالتالى فإن المدمن لا يستطيع أن يتوقف عن إدمانه مرة واحدة إلا تحت الإشراف الطبى، وإلا أصابه ضرر جسيم.

والجدير بالإشارة أن من الهرمونات العديدة التى تقوم بدور هام فى العلاقة بين الجهاز المناعى والجهاز العصبى المركزى هرمون الغدد النخامية الذى يرمز إليه

(١) تُعَدُّ دراسة الجهاز المناعى فى جسم الإنسان علامة مميزة من علامات التقدم العلمى الحديث فى المجال الطبى فى أواخر القرن العشرين ... والأبحاث العلمية قد أظهرت علاقة الجهاز المناعى بمختلف أجهزة الجسم ، ولاسيما تلك العلاقة الوثيقة بين الجهاز المناعى وبين كل من الجهاز العصبى المركزى وجهاز الغدد الصماء .. تلك العلاقة التى تناولتها تجارب عديدة شملت الإنسان والحيوان .

"A.C.T.h" وهـو يسـاعـد علـى إفـراز الكـورتيـزون، والبـرولاكـتين، والإدرينالين، والنورادرينالين وغيرها من المواد الهامة الضرورية

* * *

## * جهاز المناعة .. والانفعالات:

أثبتت البحوث العلمية الحديثة حدوث بعض الأعراض المرضية علي الذين يعيشون حياة نفسية مضطربة، كتلك التى تحدث عند أحد الزوجين بعد وفاة الطرف الآخر بعد حياة زوجية سعيدة... وذلك نتيجة لضعفٍ وتدهورٍ أصاب خلايا الجهاز المناعى من جراء الحالة النفسية السيئة التى أعقبت موت الشريك المحبوب.

وقد ظهرت تلك النتيجة الواضحة من خلال متابعة فحص الخلايا الليمفاوية بأنواعها ومقارنتها بالآخرين الأصحاء.

كما أثبتت البحوث أن الرجال الذين سعوا لطلاق زوجاتهم لاستحالة استمرار الزواج لسوء طبيعة السلوك وعدم التفاهم لم يتدهور جهازهم المناعى بعد الطلاق، بل عاشوا فى صحة جيدة، فى حين حدث العكس تماماً بالنسبة لأولئك الذين لم يكونوا راغبين فى الطلاق، ولكن الظروف اضطرتهم إلى ذلك.

وقد أجريت أيضاً عدة دراسات علي مدى كفاءة الجهاز المناعى لدي الأشخاص المصابين باكتئاب نفسى شديد بالمقارنة بأشخاص لا يعانون من أى أعراض نفسية.

... وتبين من تلك الدراسات أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب يعانون من انخفاض فى عدد الخلايا بالجهاز المناعى. كما لوحظ أن استجابة هذه الخلايا وكفاءتها تقل بدرجة ملحوظة، حين تهاجم بواسطة الميكروبات أو الخلايا السرطانية.. وبالتالى أجريت دراسة أخري تبين منها ازدياد نسبة حدوث الأورام السرطانية فى الأشخاص المصابين بالاكتئاب النفسى عنها فى الأشخاص الأصحاء نفسياً.

وقد فسر العلماء هذه الظواهر بأن الخلايا الليمفاوية فى جهاز المناعة عندهم تكون

حاملة لحامض نووى متوتر وغير سَوِىّ مما يجعل انقسام النواة بشكل سرطانى أكثر قابلية.

وقد جاء فى الدراسات التى أجريت على طحال الفئران الذى استخلصت منه الخلايا الليمفاوية أن التوتر المستمر لهذه الفئران يؤثر علي إنزيم حيوى وهام جداً لتكوين وتنظيم الحامض النووى للخلية(١).

وقد حاول العلماء فى أبحاثهم الحديثة معرفة العلاقة بين الانفعال المزمن والجهاز المناعى فتبين أنها علاقة ذات تأثير علي المدي الطويل .. كما أن للقلق أثره على جهاز المناعة.

وفى دراسة قامت بها جامعة «أوهايو» الأمريكية لمعرفة العلاقة بين الانفعال والجهاز المناعى .. تم اختيار طلبة السنة الأولي والثانية بطب الجامعة المذكورة، حيث اعتبر الطلاب عينة لدراسة تأثير الانفعال الدورى المصاحب للامتحانات المتتالية التى يؤدونها، ولاسيما امتحان آخر العام الذى يتضمن حوالى ثمانى مواد، يفصل بين كل مادة وأخري يومان أو ثلاثة فقط.

واعتمدت التجربة علي فحص خلايا الجهاز المناعى من خلال عينات الدم التى تم أخذها فى أثناء فترة الامتحانات .. ومقارنتها بعينات أخرى سبق أخذها قبل شهر من دخول الامتحانات، وقد استمرت هذه الدراسة سبع سنوات متتالية

وأظهرت نتائج الدراسة .. أن هناك نقصاً واضحا فى الخلايا الطبيعية، كما لوحظ أن هناك خلايا تأثرت فى أسلوب أدائها لوظائفها المناعية .. وأن إفراز خلايا الجهاز المناعى أثناء الانفعال فى فترة الامتحانات - من مادة الأنتروفيرون(٢) قد قل بنسبة ملحوظة جداً.

وتبين أيضاً من متابعة الجهاز المناعى وقياس نسبة وجود الأجسام المضادة للفيروسات

---

(١) يلاحظ أن الانقسام السرطانى يبدأ بخلل فى انقسام وتكوين الحامض النووى للخلية، فإنه يعتقد الآن أن لهذا الإنزيم دخلاً فى إحداث الكثير من الأورام السرطانية المصاحبة لحالات الاكتئاب.

(٢) هذه المادة من المواد المناعية الهامة لحفظ التوازن المناعى والقضاء علي الكثير من الفيروسات والخلايا السرطانية.

الكامنة.. أن هذه الڤيروسات تنشط فى حالات القلق الحاد نتيجة اضطراب الجهاز المناعى .. بل إن هذه الڤيروسات قد تسبب عدوى وحُمىً فى الجسم، ثم تكمن فى مكان مًا بالجسم، مثل الغدد الليمفاوية، أو العقد العصبية.. ثم تنشط مرة أخري حين تقل مقدرة جهاز المناعة، لتسبب أعراضاً لأمراض مختلفة.

* * *

## * جهاز المناعة وعلاقته بالمزاج :

ثبت علمياً أن هناك علاقة وثيقة بين الجهاز المناعى ومخ الإنسان ومزاجه، وذلك بعد أن تبين أن جهاز المناعة يفرز نفس المُوَصَّلات العصبية التى يفرزها المخ.

وأنه إذا اختل مزاج الإنسان أو اضطرب فإنه يكون عُرضة للإصابة بالمرض، وإذا كان مزاجه فى حالة طيبة فإن جهازه المناعى يعمل بكفاءة عالية.

ولذلك فقد ثبت أن مرضى الاكتئاب النفسى يعانون من نقص فى بعض الموصلات العصبية الموجودة فى المخ وهى مادة «السيروتونين».

وقد توصل العلم الحديث إلي عقار جديد مضاد للاكتئاب ومتخصص فى تعويض النقص فى مادة «السيروتونين»

ومن المعروف أن مريض الاكتئاب يتميز بأعراض عضوية وسلوكية ونفسية تنعكس على صحته النفسية والجسدية، وتأخذ شكل الأمراض العضوية والنفسية(١).

وقد اكتُشف ـ أخيراً ـ أن هناك مجموعة مخدرات طبيعية يقوم المخ بإفرازها بنفسه ليخفف من شدة الألم الجسدى والنفسى لصاحبه.

وهذه المجموعة المخدرة التى يفرزها الجسم تسمى بـ مجموعة «الأندورفين» ..

---

(١) يوجد اتجاه الآن ـ لتسمية الطب النفسى بالطب العصبى السلوكى، حتى لا يلتبس الأمر على الناس فيظنوا أن الطب النفسى هو الروح

ومجموعة «الانكفالين» وهى توجد ملتصقة على مناطق معينة من سطوح الخلايا العصبية فى مراكز المخ ،وخاصة مراكز الألم والخوف والانفعالات، وأنه مادامت هذه المواد تغطى السطوح فإن مخ الإنسان يكون هادئاً ويعمل بروية وحكمة.. أما إذا زالت هذه المواد أو نقصت، فإن خلايا قشرة المخ تتأثر وتضطرب، وتحدث أزمات ألم مختلفة، ولذا فإن استعمال العقاقير المخدرة أوالمهدئة «المورفين» - «والأفيون» - وغيرهما» يوقف إفراز هذه المواد الطبيعية من الخلايا المتخصصة، وتحل المواد المستعملة محلها لتقوم بعملها المهدئ والمسكن .. وبتكرار الاعتماد عليها يتوقف الإفراز الطبيعى كلية ،وبالتالى يصبح متعاطيها أسيراً لهذه المواد، ولا يستطيع فكاكا عنها.

* * *

## * الزنك وجهاز المناعة فى الجسم :

ثبت علمياً أن جهاز المناعة فى الجسم لا يمكنه العمل بدون توافر عنصر الزنك*؛ إذ يقوم بدور فعال فى المحافظة علي توازن مجموعات خلايا «البروستابلاند» الثلاث التى تساعد على خفض ضغط الدم وتنظيم «الكوليسترول» ومنع تكون جلطات الدم أو استفحال الالتهابات، وقد تبين أن الزنك يقوم بدور مهم فى تخصص الكرات البيضاء التى تعتبر خط دفاع الجسم وفى عمل موازنة بين الخلايا المختلفة حيث يعتبر التوازن السليم للنوعيات المختلفة من كرات الدم علامة للصحة الجيدة.

وقد وجد العلماء أنه بإضافة «سلفات الزنك» للبلازما عند كبار السن ممن ضعف جهاز مناعتهم فإنه يمكن استعادة قدراتهم ونشاطهم.

---

* يشكل الزنك جزءاً من تركيبة تتكون من ١٦٠ جزءاً من الإنزيمات المختلفة التى تدخل فى عملية الهضم، وعمليات تكوين البروتوبلازما وأنسجة التنفس.

كما يلعب الزنك دوراً مهما عند امتصاص الڤيتامينات والاستفادة منها، خاصة مجموعة ڤيتامين «ب» ... وأيضاً يؤدى دورا مساعداً فى إنتاج «الكولاجين» الذى يساعد على تماسك الأنسجة.

ومن الأدوار المهمة للزنك بناء «بروتوبلازما» الغدة النخامية والغدد الموجودة فوق الكلى والمبايض والخصى .. كما أنه مهم لإنتاج السائل المنوى والبويضات، وضرورى «البروتوبلازما» الكبد وللنمو السليم .

ومثلما للزنك هذا التأثير فى جهاز المناعة فقد تبين أنه يؤثر بنفس الأداء فى أمراض الكلى ، فضلاً عن احتياج الجسم إليه لإفراز «الإنسولين» من البنكرياس وڤيتامين «أ» من الكبد.

وقد تبين أن جهاز المناعة عند نقص الزنك يبدأ فى مهاجمة الجسم بدلا من حمايته[1].

والجدير بالإشارة أن امتصاص المعادن (كالزنك) ليس سهلاً مثل باقى المواد الغذائية التى تمتص بنسبة ١٠٠ ٪ بل تُمْتَصُّ معظم المعادن بنسبة تتراوح بين ١٠ ٪ إلى ١٥ ٪ فقط.

وأن النباتات والفواكه ذات الألياف تلتصق بقوة بمادة الزنك ،وبالتالى يصعب على الجسم امتصاصه .. كما أن الزنك قد يضيع إذا تم التخلص من الماء الذى تم غَلْيُ الطعام فيه، وذلك على الرغم من أن الزنك يختلف عن الڤيتامينات فى أنه لا يختفى بالطهْى.

ويختلف احتياج الجسم للزنك من شخص لآخر ، تبعاً لعدة أسباب، من بينها درجة امتصاص الشخص للأحماض الدهنية المهمة [2] .... ومن تلك الأسباب أيضاً اختلاف نوعية الدهون التى يتناولها الشخص، فالزيوت التى تتعرض للغليان يضيع منها الزنك، وبالتالى يلزم تعويض الجسم بقدر معين عن الزنك المفقود، من الوقت الذى لا يحتاج فيه أشخاص إلى زنك إضافى، وهم الذين يتناولون العناصر المساعدة بقدر كافٍ، وهى ڤيتامين «ج» وڤيتامين«ب٦» فى حين يحتاج إليه الأشخاص الذين يتناولون أطعمة تحتوى على عناصر توقف امتصاص الزنك، مثل السكر والأطعمة عالية الكوليسترول وتعتبر الكآبة من العوامل شديدة التأثير التى تقلل من امتصاص الزنك.

---

(١) على سبيل المثال، فإنه إذا ما هاجم البنكرياس فسينتهى الأمر بالإصابة بمرض السكر .. وإذا كان النقص فى جهاز الهضم فسوف يؤدى إلى قرح المعدة، وهكذا . كما يظهر السرطان نتيجةً لسوء عمل جهاز المناعة .

(٢) تنبع أهميتها من حيث إن جسم الإنسان لا يعمل على تكوينها بنفسه .

ويلاحظ أن زيادة النحاس فى الجسم تؤدى إلي صعوبة امتصاص الزنك أيضاً؛ ولذا ينصح بالإقلال من استخدام الأدوات والأوانى النحاسية فى الطهى.

ومثل النحاس الرصاص الذى يوجد فى البنزين والبطاريات وكذا الزئبق(١).

* * *

## * الزنك .... وفقدان الشهية للطعام والاكتئاب:

أشارت البحوث العلمية إلى أن فقدان الشهية للطعام يمكن أن يكون عرضاً لاختلال الزنك، وذلك مما يصيب المراهقات من بنات العائلات الثرية ذات الإنجاب القليل بوجه خاص؛ إذ يوجه الأبوان جُلّ اهتمامهما إلى الطفل، فيعطيانه أكثر مما يحتاج، مما يؤدى - غالباً - إلى وجود شخص سمين فى العائلة، وخاصة بين الفتيات.

ومن هنا تبدأ المشكلة بعدم إعجاب المراهقة بجسمها، مما يدفع بها إلى الشعور بالتعاسة وهى تحاول إنقاص وزنها ، الأمر الذى قد يؤدى بها إلى مضار كثيرة، وهى تدور فى حلقة مفرغة.

وقد تبين أن هذه الفتاة ومثيلاتها ممن يحاولن إنقاص أوزانهن يكون مخزون الزنك عندهن متوافراً فى جهاز المناعة .... فعند امتناعهن عن تناول الطعام، فإن نقص الزنك لا يظهر فى أجهزة مناعتهن، بل فى فقدان حاسة الشم والتذوق، وهذا يحدث تغيراً فى غشاء الأمعاء، مما يؤدى إلي صعوبة امتصاص الزنك، فضلاً عن أنَّ أسلوبهن فى تناول الطعام يجعلهن عُرضة لنقص الزنك برغم ثراء طعامهن .. وينتهى بهن الأمر إلى الإصابة بالتوتر العصبى .

كما أظهرت تلك البحوث أن الزنك يساعد فى علاج حالات الاكتئاب المرضى(٢) ..

---

(١) ولذا يؤكد بعض أطباء الأسنان أن حشو الأسنان بالزئبق يؤثر على الأعصاب، وقد يؤدى إلى تصلب الشرايين .

(٢) يلاحظ أنه فى الحالات المتقدمة للاكتئاب يضعف جهاز المناعة تماماً، وتزيد نسب الكولسترول وتسوء حالة الجلد وربما تفسد كل الأنسجة والمفاصل .

ولذا يوصى الطب الحديث بزيادة الزنك وفيتامين «ج» ومجموعة فيتامين «ب» والأحماض الدهنية، وذلك بعد أن اكتشف الأطباء تزايد إفراز مادة «الكورتيزون» فى حالات الكآبة، مما يؤدى إلى اللامبالاة كمرض اكتئابى، وربما إلى إقدام المكتئب على الانتحار [1].

* * *

* **الزنك يساعد على تخفيف آلام الوضع :**

أثبتت الدراسات العلمية التى أجريت على النساء الحوامل أن السيدات اللاتى يتحولن إلى نباتيات فى طعامهن، دائماً ما يحدث لهن إجهاض، أو أن يموت الطفل داخل الرحم بسبب نقص الزنك، أو لأنهن يتناولن طعاماً يتوافر فيه عنصر الحديد، مما يجعلهن أكثر احتياجاً لعنصر الزنك[2] كما أثبتت الأبحاث وجود ارتباط بين نقص الزنك فى المشيمة وبين نقص وزن المولود، وانتهت تلك الأبحاث أيضاً إلى أن معظم حالات الإجهاض تحدث مع الأَجنَّة الذكور، عند نقص الزنك وفيتامين «ب٦»، وذلك لأن الجنين الذكر يحتاج إلى زنك أكثر؛ لأنه يتجه إلى أعضاء الذكورة فى الرجل [3].

ويعتقد كثير من الأطباء أن الكآبة الناجمة عن الولادة تحدث نتيجة لنقص الزنك، الذى تقل نسبته فى جسم الأم قبل الوضع بيومين أو ثلاثة.

وتشير الأبحاث إلى أن نقص عنصر الزنك عند الأم يرجع إلى عدة أسباب، من أهمها تناول حبوب منع الحمل، أو التدخين، أو استنشاق عنصر الرصاص الذى يخرج من عادم

---

(١) إعادة اكتشاف الزنك : «جودى جراهام» .. و«د. مايكل أودنت» (بتصرف).

(٢) أهم مصادر الزنك : الحيوانات والدواجن والأسماك والأصداف والقواقع البحرية .. كما أن منتجات الألبان من أهم مصادر الزنك .

وتعتبر شوربة الخضراوات من المصادر الغنية بالزنك، على شرط ألاّ يُلْقَى بمائها .. وأن تكون التربة التى أنتجت هذه الخضراوات جيدة لم تفسدها المخصبات الكيماوية .. كما يشترط – أيضاً – ألاّ تكون الأحياء البحرية – خاصة المحار– من مياه بحار ملوثة .

وتجدر الإشارة إلى أن الأطعمة المجمدة تفقد نسبة كبيرة من الزنك الموجود بها .

(٣) إعادة اكتشاف الزنك : «جودى جراهام» .. و«د .مايكل أودنت» الصادر عن دار النشر البريطانية «ثورسن»

السيارات، أو لزيادة تسرب عنصر الألومنيوم من أوانى الطبخ، كما أن تناول الأطعمة الجاهزة والمحفوظة والخبز الأبيض يؤدى إلى نفس النتيجة *

وقد أثبتت دراسات علمية أخرى أن بعض أنواع الغذاء تساعد على تخفيف حدة آلام الوضع، ولاسيما الطعام الذى يتوافر فيه عنصر الكالسيوم الذى إذا تناولته الحامل مع الدهون وڤيتامين «د» فإنه يخفف من الإحساس بالألم؛ ولذا يوصى بعض الأطباء السيدة الحامل بتناول كوب من اللبن مع أقراص الكالسيوم منذ اللحظة التى يبدأ فيها الإحساس بآلام الوضع .. وقد أثبت هذا الأسلوب فاعليته فى تخفيف حدة الألم عند الكثيرات، وبالتالى فإن نقصه يؤدى إلى زيادة الإحساس بالألم، فى دراسة على مجموعة من فئران التجارب قسمت إلى مجموعتين :

المجموعة الأولى حُرمَت من عنصر الزنك ....

والمجموعة الثانية زُوِّدتْ بجرعات مناسبة منه ....

لاحظ العلماء الباحثون أن فئران المجموعة الثانية وضعت فئرانها الصغيرة كل واحد فى أقل من دقيقتين .... أما فئران المجموعة الأولى فقد عانت من طول فترة الوضع وصعوبته، واستغرقت كل حالة فترة تتراوح من ١٥ إلى ٧٥ دقيقة، كما توفى عددكبير من الفئران الصغيرة فى خلال ساعتين من الولادة، فضلا عن وفاة أعداد كبيرة من الأمهات بعد معاناة طويلة.

وكشفت الدراسات العلمية أيضاً عن ارتباط نقص الزنك أثناء الحمل ببعض الأخطار التى يتعرض لها الأطفال، مثل الحساسية، وزيادة الاسترسال فى التخيل، والتى قد تتزايد ليصبح الطفل مهملا؛ ولذا يُنصح فى هذه الحالات بالعلاج السريع المتمثل فى إعطاء الطفل الماغنسيوم والزنك والمنجنيز والكروم، بالإضافة إلى مركبات ڤيتامينات «ب» وڤيتامين «أ» و «ج» و «د» .. والكالسيوم والسيلينيوم، وكذلك الأحماض الدهنية.

---

* المرجع السابق (بتصرف) .

وقد تبين أن ظاهرة النشاط المفرط لدى الأطفال تظهر فى الصبية أكثر من البنات، حيث يرجع ذلك إلى حاجة أعضاء الذكور للزنك بنسبة أكبر [١] .

* **الماغنسيوم مهم فى الجسم :**

ثبت علمياً أن جسم الإنسان يتكون بنسبة ٩٦ ٪ من «الكربون» و«الهيدروجين» و«الأوكسجين» و«النيتروجين» .

وأن العناصر الثلاثة الأولى هى أساس تكوين المواد البروتينية والكربوهيدراتية والدهون .... وأن نسبة ٤ ٪ الباقية من جسم الإنسان تتكون من ستين عنصراً.

وثبت أن ٢١ عنصراً منها عناصر أساسية فى التغذية لقيام الجسم بوظائفه الحيوية . والجدير بالذكر أن بعض هذه العناصر توجد فى جسم الإنسان بكميات كبيرة، وأخرى بنسبة قليلة جدّا قد تصل إلى ٠٠١ر٠ ٪ من الجرام، مثل «الكوبالت» .. ولكن الجسم يحتاج إلى العناصر النادرة، وبرغم أن احتياجه إليها قليل جدّا فإنها تُعَدُّ بنفس أهمية جميع العناصر الغذائية الأخرى[٢] .

---

(١) يذكر كبار المتخصصين فى الكيمياء الحيوية أن بمقدورهم التعرف على أولئك الذين يعانون من نقص الزنك، حيث يظهر بوضوح نقص الحيوية واللمعان فى شعرهم وجلودهم .. فمن أبرز علامات نقص الزنك : عدم حيوية الجلد، وتأخر اندمال الجروح، وظهور علامات خاصة فوق أعلى السيقان والبطن والصدر والاكتاف ، وتسوء حالة الشعر، حيث يسقط ويضيع لونه فى بعض الحالات، كذلك يؤدى نقص الزنك إلى فقد حاسة الشم والتذوق، وفقدان الشهية، والفتور، والإحساس بالكسل والتراخى، كما تظهر نقاط بيضاء على الأظافر .

ومن العلامات الأخرى : ضعف تكوين «بروتوبلازما الكربوهيدرات» (السكر والنشا والبروتين) مما يؤدى إلى تأخر النمو، وبطء الإدراك، والتشوه فى الأعضاء التناسلية، وزيادة التعرض للأمراض .

وقد وجد أن نقص الزنك هو القاسم المشترك بين كل الأمراض الشائعة الناجمة عن التقدم الحضارى، ومن أبرزها الأمراض الجلدية والتناسلية وسوء رائحة الجسم، وضغط الدم المرتفع، وتدنى القدرة على الاستيعاب وأمراض البنكرياس، وتأخر التئام الجروح، والعقم، وبعض المتاعب الجنسية .

(٢) مثال ذلك : الكالسيوم الذى يكون من ٥ر١ ٪ إلى ٢ر٢ ٪ من وزن الجسم .. والكبريت ٢٥ر.٪ من وزن الجسم .. والصوديوم ٣٥ر.٪ من وزن الجسم .... والماغنسيوم ٥ .ر٪

ومن العناصر المهمة فى جسم الإنسان «الماغنسيوم» الذى يعتبر العنصر الوحيد الذى يدخل فى عملية بناء المواد الكربوهيدراتيه وتكسيرها إلي النشوية، بجانب الدهون والبروتينات .. وإنه إذا لم توجد هذه النسبة من الماغنسيوم فإن الجسم لا يستفيد مما يتناوله من المواد النشوية والدهنية.

ومن هنا عُدَّ «الماغنسيوم» العنصر الوحيد الذى يدخل فى التمثيل للعناصر الغذائية الثلاثة مجتمعة : النشوية والدهنية والبروتينية ... فضلا عن إعطائه الطاقة اللازمة للإنسان للقيام بوظائفه المختلفة [١].

وقد ثبت أن ما يحتاج إليه الجسم من عنصر الماغنيسيوم يختلف فى الرجل عن المرأة فعلى حين يحتاج الرجل البالغ إلى ٣٥٠ ملجم فى اليوم فإن المرأة تحتاج إلى ٣٠٠ ملجم، هذا، ولا يزيد احتياج الطفل الصغير إلى هذا العنصر على ٥٠ ملجم.

وأن نقص عنصر الماغنسيوم فى الجسم يتسبب فى وجود مشاكل فى القناة الهضمية، مثل نقصٍ فى الامتصاص، أو زيادة فى الإفراز[٢].

كما يتسبب فى عدم كفاءة الكليتين لعدم إعادة امتصاص الماغنسيوم مرة أخرى والجدير بالذكر أن نحو ٦٠ ٪ من الماغنسيوم الموجود فى جسم الإنسان يمتص على السطح الخارجى لعظام الإنسان ...

---

(١) ومن حكمة الله عز وجل أنه عندما يتناول الإنسان أى طعام به نسبة كبيرة من عنصر الماغنسيوم تقوم الكلى التى تفرز المواد الزائدة أى الضارة من جسم الإنسان بإعادة امتصاص الماغنسيوم المطرود مرة أخرى للجسم حتى لا تختل نسبته .
وأهم المواد التى يوجد بها هذا العنصر المهم هى البقوليات، والحبوب غير المقشرة، ومنتجات الألبان، كذلك الفواكه – وخاصة الموز الذى يحتوى على نسبة كبيرة منه – فضلاً عن الأطعمة البحرية واللحوم وبعض الخضراوات، كالسبانخ والبسلة والفاصوليا .

(٢) يأتى نقص عنصر الماغنيسيوم فى الجسم نتيجة نقص التغذية وإدمان الكحوليات، أو الإصابة بحالات القيء الشديد لفترة طويلة، إذ يؤدى إلى خروج العصارة المعوية ومعها كمية كبيرة من هذا العنصر .
ويلاحظ أن نقص الماغنسيوم الشديد يؤدى إلى حالات الإغماء وهبوط فى القلب، ولاسيما فى حالات الفشل الكلوى. كما لوحظ أن قلة (نسبة) الماغنسيوم فى الدم تؤدى إلى القلق والإثارة والتشنج وغيرها من الأعراض العصبية المرضية .

أما الـ ٤٠ ٪ الباقية فهى موزعة على بقية الخلايا والأنسجة الرخوة فى الجسم، فضلاً عن احتوائها فى الدم .

وقد ثبت أنه عندما تقل نسبة الماغنسيوم فى الطعام يذوب الماغنسيوم الموجود على السطح الخارجى للعظام ليعوض النقص داخل جسم الإنسان !

ومن هنا فللماغنسيوم دور حيوى فى جسم الإنسان من حيث إنه مساعد ومنشط لعدة مئات من التفاعلات الحيوية داخل الجسم.

كما أثبتت البحوث أن الماغنيسيوم يؤثر فى نقل الشفرة الوراثية، بالإضافة إلى عمله على ثبات المواد الجنينية، وتكوين الأحماض، مما يؤثر على تنظيم عمل الجهاز العصبى، وتنشيط نبضات الأعصاب من المخ إلي جميع عضلات الجسم، مما يؤدى إلى الانقباض الطبيعى للعضلات.

* * *

## * نقص الحديد فى الجسم .. ماذا يعنى ؟

فى الدراسات التى أُجريت .. مؤخراً ـ بجامعة نيويورك عن درجة حرارة الجسم تبين أنه فى حالة نقص الحديد فى الجسم فإن درجة حرارته تقل، ويزداد الشعور بالبرد ... ولذلك ينصح المتخصصون ... بالاهتمام فى فصل الشتاء بتناول الأطعمة الغنية بعنصر الحديد الذى يوجد فى اللحوم والخضراوا ت الطازجة والبقول وغيرها.

## * الفتاة المراهقة أكثر حاجة إلى الكالسيوم :

أثبتت البحوث .. أن الفتيا ت المراهقات أكثر حاجة إلى عنصر الكالسيوم فى فترة نموهن من أى وقت آخر، حيث تبين أن جسم الفتاة المراهقة بحاجة إلي كمية يومية من الكالسيوم أكثر بثلاث مرات من المعدل الذى يحتاج إليه الجسم * . وقد أشار «ويليام بيك»

---

* الكمية اليومية المطلوبة للفتاة المراهقة هى ١٥٠٠ مليجرام .

الأستاذ بكلية الطب جامعة «واشنطون» .. أن عظام الفتاة عادة أقل كثافة من عظام الولد ... وأنه من الضرورى أخذ كميات وافية من عنصر الكالسيوم فى فترة النمو لتجنب الإصابة لمرض «هشاشة العظام» [١] بعد توقف الدورة الشهرية فى سن الخامسة والأربعين أو بعد ذلك.

## * كيف يؤثر نقص الفيتامينات على الجلد ؟ :

أثبتت الدراسات العلمية .. أن الجلد يمثل المرآة الدقيقة التى تعكس الحالة الحقيقية لأجهزة الجسم الداخلية، وبالتالى فإن الجلد يعدُ مؤشراً قوياً على سوء التغذية [٢].

فقد لوحظ أن الجلد يصاب بتغيرات تنم عن حقيقة ما يحدث داخل الجسم من اضطرابات، فيظهر شحوب اللون، وعدم مرونة الجلد، فيجف ملمسه، وتنتشر البقع داكنة اللون أو الفاتحة.

ولذا تنصح تلك الدراسات بضرورة التركيز على الأُطعمة التى تحتوى على الكثير من البروتينات والفيتامينات والمعادن والأملاح .. وهى مواد تتوفر فى اللحوم الحمراء والبيضاء، والبقول، والألبان ومنتجاتها، والخضراوات، والفواكه الطازجة.

ومن الثابت علمياً أن التغيرات التى تطرأ على الجلد نتيجة لنقصان الفيتامينات فى الجسم لها صور متعددة على النحو التالى:

فنقص فيتامين «أ» يؤدى إلى ظهور حبيبات على الجسم داكنة اللون، خشنة الملمس، كما يُصاب الجلد بجفاف ملحوظ.

---

(١) من أهم أعراض هذا المرض سهولة تكسر وتهشم العظام عند تعرض المصاب به لأقل حادث تصادم .. ويصطلح عليه باسم osteoporsis

(٢) المقصود هنا بتعبير سوء التغذية هو تعذر حصول الجسم علي احتياجاته الضرورية من المواد الغذائية، أو عدم مراعاة توافر العناصر اللازمة لبناء الجسم، وخاصة لدى الأطفال الصغار والفتيات فى سن المراهقة، حيث كثيراً ما يلتهم الأطفال كميات كبيرة من البسكويت والشوكولاته والحلوى وما إليها، فإذا ما جاء موعد وجبة الطعام الرئيسية تعذر عليهم تناولها .. أما الفتيات المراهقات اللاتى يرون الحفاظ على رشاقتهن فإنهن يمارسن نظماً غذائية «ريجيم» يركزن فيها على نوعيات معينة من الطعام، ويحرمن أجسامهن من أنواع أخرى كثيرة.

والمعـروف أن ڤـيـتـامين «أ» يوجـد في اللبن الحليب، وصـفـار البـيض، والكبـد، والخضراوات، وزيت كبد الأسماك.

* وڤيتامين «ب٢» يؤدى نقصه إلي التهاب الشفاه، حيث تُصاب باحمرارٍ وجفاف وتشققات .. وتكون تلك التغيرات أكثر وضوحاً عند زوايا التقاء الشفتين، ويصحب ذلك أيضاً التهاب باللسان.

ويعتبر اللبن الحليب والكبد والأسماك والخضراوات أهم مصادر هذا الڤيتامين.

* أما ڤيتامين «ب٣» فإنه نقصه في الجسم يسبب ظهور التهابات جلدية داكنة اللون على المناطق المعرضة للشمس مثل الوجه والرقبة واليدين.

ويوجد ڤيتامين «ب٣» بوفرة في اللحوم والطيور والأسماك والبقول.

وڤيتامين «ب٦» يؤدى نقصه إلى التهاب المناطق الدهنية من الجلد، كالوجه وخلف الأذنين، مع حدوث قروح داخل الفم.

ويوجد هذا الڤيتامين في اللحوم «والكلاوى» والكبد، والفول السودانى، وفول الصويا.

وڤيتامين «ب١٢» يؤدى نقصه إلى ظهور بقع كبيرة داكنة اللون على الجسم، مع احمرار شديد وتورم باللسان.

وتعتبر اللحوم والأسماك والبيض واللبن الحليب من أهم مصادر هذا الڤيتامين.

أما ڤيتامين «ج» فترجع أهميته إلى أنه العامل المساعد اللازم لنشاط عدد كبير من الإنزيمات الحيوية، كما يؤدى دوراً هاماً في صناعة مادة الكولاجين بالجسم، وكذلك في تكوين جدار الأوعية الدموية... وبالتالى فإن نقصان هذا الڤيتامين يجعل الشخص يعانى من نزيف تحت الجلد وداخله مع تضخم وقروح باللثة، وصعوبة في التئام الجروح، فضلا عن اتخاذ خصلات الشعر شكلاً حلزونياً.

وتعتبر الحمضيات والموالح والطماطم والكرنب من أهم مصادر هذا الفيتامين.

أما فيتامين «ك» فإن نقصه يؤدى إلى نزيف داخل الجلد، مع ظهور كدمات وتجمعات دموية على سطح الجلد .. ويؤدى هذا الفيتامين دوراً أساسياً فى صناعة المواد اللازمة لتجلط الدم.

ويتوافر هذا الفيتامين فى الخضراوات واللحوم واللبن الحليب ومنتجاته .

هذا، وتمثل البروتينات العنصر الأساسى فى بناء أنسجة الجسم، وبالتالى فإن نقصها يؤدى إلى جفاف وتجعد وتهدل جلد الطفل نتيجة فقدان الشحوم من الجسم، مع تساقط الشعر وبهتان لونه .. كما قد تظهر بقع بيضاء على سطح الجلد مع التهابات وتشققات تكسو مساحات كبيرة من الجلد.

وأحياناً يبدو الطفل متورم الأطراف ...

ومن المعروف أن البروتينات متوفرة فى اللحوم والأسماك والطيور والبيض واللبن ومنتجاته والفول والعدس والبازلاء.

أما فيما يتعلق بالأملاح المعدنية فأهمها «النحاس» الذى يظهر نقصه فى صورة تغيرات بالشعر على شكل التفافات وعقد، وشحوب الوجه، وضمور فى الخدين، ويظهر ذلك بوجه خاص لدى الأطفال.

ويوجد عنصر «النحاس» فى الكبد والأسماك والأحياء البحرية ذات الأصداف.

أما معدن «الزنك» فترجع أهميته إلى كونه عاملاً مساعداً لنشاط أكثر من أربعة وعشرين من الإنزيمات الحيوية التى لا غنى عنها للجسم .. ويؤدى نقص هذا المعدن إلى تساقط الشعر، والتهاب الجلد عند الأطراف، وحول فتحات الجسم المختلفة، مثل الفم والأنف والشرج، مع تكون تقيحات صديدية حول الأظافر، فضلا عن التهاب اللسان والشفتين، ويوجد عنصر «الزنك» فى اللحوم والقمح والجبن والبندق.

من ذلك يتبين مدى احتياج جسم الإنسان إلى الغذاء الصحيح المتكامل العناصر، الذى ينعكس على صحة الجلد مما يُعَدّ مؤشراً لسلامة الصحة العامة، وسلامة أجهزة الجسم.

* * *

## * الجسم فى احتياج مستمر إلى الملح :

ثبت علمياً .. أن الجسم البشرى فى حالة احتياج مستمر إلى الملح[1] أو ما يسمى بـ «كلوريد الصوديوم» الذى ينقسم إلى ٦١٪ كلوريد و٣٩٪ صوديوم .. وأن «الكلوريد» يحفظ توازن الماء بين الخلايا وما حولها، ويساعد على الهضم، ويتحد مع «الصوديوم» للحفاظ على توازن الحمض القاعدى للفم، وهى ضرورية لحياة الإنسان[2].

أما «الصوديوم» فيساعد على تنظيم ضغط الدم وحجم جريانه، ويسهل انتقال النبضات العصبية، كما أنه ضرورى لانقباضات القلب والعضلات.

ومن المعروف أنه إذا تناول المرء كمية كبيرة من الملح فإن الكلية تطرد الكمية الزائدة .. أما إذا كانت الأملاح قليلة جداً ولا تجد ما تطرده خارج الجسم فإنها تطرد الماء بلا ملح. ومن الثابت علمياً أن الجسم البشرى لا يستطيع أن يؤدى وظائفه بدون هذا المعدن الضرورى ... وإلاَّ لَمَا حقنوه فى الأوردة والشرايين فى وحدات العناية المركزة بالمستشفيات على صورة محلول ملحى أثناء العمليات الجراحية، حيث إنه بدون الملح لن تكون فى الجسم قوة ومناعة.

* * *

---

(١) لقد تبين أن الشخص العادى يحتاج من أربعة إلى عشرة جرامات ملح فى اليوم .. أى من نصف إلى واحد وثلث ملعقة شاى .... من بينها جرامان على الأكثر يحصل عليهما من المواد الغذائية التى تحتوى على الأملاح فى عناصرها.
ويلاحظ أن الذين يعانون من أمراض الكلى والكبد والقلب ينبغى عليهم إنقاص كميات الملح حسب إرشادات الطبيب.

(٢) من فضل الله تعالى توافر الملح فى كثير من أوجه الحياة، ولاسيما مياه البحر، حيث تبين أن فى كل جالون ماء منه يوجد ربع رطل ملح، بالإضافة إلى ما تخلف على الأرض من بحار ملحية جافة، هى بمثابة مستودعات للصحة الآدمية العامة.

## * المخ .. أكثر استهلاكا للسعرات الحرارية :

توصل العلماء أخيراً لمعرفة تأثير الطعام بمختلف أنواعه على مخ الإنسان، وبالتالى على نسبة الذكاء، حيث يجب اتباع نظام جيد لغذاء المخ لتنمية الذكاء، فالخلايا العصبية تمتص مادة الجلوكوز التى تتوافر فى العسل والعنب والنشا.

وقد تبين أن المخ يستهلك فى الساعة ما يوازى قطعة من السكر أو ما يعادل أربعة جرامات .. وإذا نقصت كمية السكر أدى ذلك إلى حدوث الغيبوبة.

أما بالنسبة للدهون فإن المخ يحتاج إلى نوعين من المواد الدهنية، وهما حامض «الفالينوليك» وحامض «لينوليك» .. وينبغى أن يحصل المخ منهما على ٦٢ جراماً يومياً، وهما متوافران فى الزيوت الناتجة من الذرة وفول الصويا وعباد الشمس وغيرها .

وقد أوضح العلماء الكمية التى يجب استهلاكها يومياً لشخص وزنه ٧٠ كيلو جراماً .. وهى عبارة عن ٨٠٠ جرام من البروتين .. الذى يتوافر فى الأسماك واللحوم .. ويحتاج إلى ٢٥ جراماً من السكريات التى توجد فى العسل والخبز والسكر.

أما بالنسبة للزيوت فيجب أن يستهلك ١٢ جراماً ... وبالنسبة للمياه فيجب استهلاك ٢ر١ لتر من السوائل المختلفة، ولتر واحد من الطعام، مثل الطماطم والفاكهة، ويؤكد العلماء أن مخ الإنسان يحتاج إلى طاقة كافية ليقوم بتغذية ٥٠ مليار خلية، حيث إن المخ يستهلك الجزء الأكبر من السُعرات الحرارية التى يستهلكها الجسم فى اليوم الواحد، والتى تصل إلى ٢٥٠٠ سعر حرارى .... وهى طاقة تستطيع تسخين كمية من المياه تملأ حوضاً كبيراً إلى درجة حرارة تصل إلى ٣٧ درجة مئوية.

* * *

## * خلايا المخ تنتج معلومات بصرية !

اكتشف العلماء –مؤخراً– أن هناك علاقة بين تقطيب الوجه وزيادة فى نبض القلب وارتفاع درجة الحرارة عند الإحساس بالاشمئزاز ... فبعد تحليل الذبذبات المخية

والإشارات المختلفة ثبت للعالم «إدموندرولز» وزملائه فى جامعة «أكسفورد» أن هناك خلايا معينة فى «الايجدالا» * تنتج معلومات بصرية تستجيب للوجوه وتبدو قادرة على التعرف بهذه الوجوه

كما توصلوا أيضاً - إلى أن هناك أعصاباً بالمخ طولها ٢ مليمتر تساعد فى تقرير ما الذى يمثله الوجه.

* * *

* **فقدان الذاكراه :**

أكد علماء بريطانيون متخصصون أنهم اكتشفوا أحد الأسباب الرئيسية التى تؤدى إلى فقدان الذاكرة أو ما يسمى بـ «الشيخوخة المبكرة» ... حيث أظهرت تجاربهم ارتفاع نسبة «الألمونيوم» و«السيلكون» فى الجهاز العصبى وخلاياه فى الأشخاص الذين يعانون من فقدان أو ضعف الذاكرة.

* * *

* **الألم .. التحكم فيه بالمخ !:**

تشير الأبحاث العلمية إلى أن الإنسان يستطيع أن يتحمل أى مقدار من الألم إنْ كان يملك الاستعداد الذهنى أو العقلى لذلك ... وهذا يتطلب سنوات طويلة من التدريب لتغلب الدماغ على ردود فعل الجسم . فمن الثابت علمياً أن الدماغ يتحرك بسرعة للسيطرة على الألم عندما يتعرض الجسم لإصابة قوية مفاجئة كالتى تحدث نتيجة التعرض لحادث سيارة.

وهناك نوع آخر من الألم، وهو الذى يشعر به المرء فى جزء بعيد عن المنطقة المصابة فعلاً، كأن يشعر المريض بالقلب مثلاً بألم فى الصدر أو فى الذراع الأيسر ...

---

* «الايجدالا» هى العقدة المخية التى تعد مركز الشعور.

وسبب هذا يرجع أن ألياف الأعصاب الحساسة لابدَّ أن تمر في مسيرتها إلى الدماغ في قناة واحدة هي النخاع الشوكي *.

وقد اكتشف العالم «الأمريكي» «سندر» بجامعة «هوبكنز» أن هناك مادة مخدرة تُفْرَزُ في الجسم بصورة طبيعية، وتوجد بصورة مركزة في مناطق التحكم في الألم بالمخ، أطلق عليها اسم «الكفالين» لها خواص مسكنة..

وقد ظهر هذا الاكتشاف خلال أبحاثه على مدمني المخدرات - ولاسيما المورفين - حيث تبين وجود مجموعة متخصصة من الخلايا مهمتها مكافحة تأثير المخدرات والقضاء عليها .

وهذه الخلايا مهمتها أصلاً التعامل مع بعض المواد التي يفرزها الجسم، ولها خواص مسكنة أو مخدرة، كما اكتشف المتخصصون سبع مواد كيميائية شبيهة بتلك المادة توجد بصفة مركزة في مناطق التحكم المركزي للألم بالمخ .... ومن بين تلك المواد التي اكتشفت حديثاً ... تلك المادة الغامضة «البروستاجلاندين» التي تؤثر على الأعصاب وتساعد على توصيل رسالة الألم من مكان الإصابة إلى المخ ... كما أنها تزيد من تدفق الدم إلى المكان المصاب محدثة (تورُّماً واحمراراً) وذلك بهدف اجتذاب كرات الدم البيضاء المهاجمة للعدوى.

* * *

## * سر الإبر الصينية :

تُعدُّ الإبر الصينية مثالاً للتحكم في الألم، حيث ثبت أن الوخز في مناطق معينة من الجسم يمنع الإحساس بالألم من الصعود إلى مراكز الإحساس في المخ .. وهذا يتماشى

* يلاحظ أن الإحساس بالألم ينشأ عندما تثار أطراف الألياف العصبية الحساسة الموجودة في الجلد وفي مختلف الأعضاء الداخلية الأخرى في الجسم نتيجة إصابة الخلايا بخلل ما، فتنتقل إلى الدماغ رسالة عاجلة تبلغه فيها بأن أحد أعضاء الجسم قد أصيب .

كما يلاحظ أن سرعة وصول الرسالة إلى الدماغ تتفاوت بتفاوت العصب الذي ينقلها ... ومن هنا الإحساس أحياناً بألم متأخر نسبياً عن وقت حدوث الإصابة أو المرض، وتلتقط هذه الرسالة «رادارات» خاصة في الدماغ تتأثر بدورها بالمواد الكيماوية التي تفرزها الخلايا المصابة فينشأ الإحساس بالألم .

تماماً مع النظرية العلمية الحديثة التى تشير إلى أن هناك بوابة للألم فى النخاع الشوكى[1] وأن الإبر تغلق هذه البوابة وتمنع الإحساس به، وقد ثبت أيضاً أن العلاج بالإبر الصينية يؤثر على المراكز التى تفرز الهرمونات من المخ إلى الغدة النخامية، وغدة فوق الكلية، مما يفسر زيادة نسبة هذه الهرمونات فى الدم.

هذا، وقد استخدمت هذه الطريقة بنجاح فى علاج مرضى السكر، وبعض حالات اختلال الغدد الجنسية، سواء فى الرجال أو النساء [2] .

* * *

*** الأم تمد الجنين بما يحتاج إليه !:**

بثت علمياً أن الأم تمد الجنين بكل احتياجاته، برغم أنها قد تكون فى أمس الحاجة إليها.. فعلى سبيل المثال تقوم بإعطائه عنصر الحديد الذى يحتاج إليه جسمها، مما قد يصيبها بفقر الدم، أو ما يسمى بـ «الأنيميا».

وتعطى الأم أيضاً جنينها عنصر الكالسيوم لكى يبنى عظامه، وتتعرض هى لآلام العظام وسقوط الأسنان وتسوسها بسبب نقص عنصر الكالسيوم لديها.

ومن هنا تبرز أهمية العناية الفائقة التى يجب أن توليها الحامل لتغذيتها، بحيث تحصل على كل احتياجاتها الغذائية من جميع العناصر، بما يفى بمتطلباتها، ويلبى احتياجات الجنين، وليست العبرة بكمية الغذاء. أو كما يقال «إن الحامل يجب أن تأكل أكل اثنين» ولكن العبرة بنوعية الغذاء الجيد الذى يشتمل على جميع العناصر الغذائية.

*** سلامة الأسنان من سلامة اللثة :**

من الحقائق العلمية الثابتة أن أمراض اللثة هى السبب فى فقدان بعض الناس لأسنانهم، وليس تسوس الأسنان كما قد يبدو فى الظاهر.

---

(١) نظرية بوابة الألم تتلخص فى أن نبضات الألم تنتقل من الأعصاب إلى المخ عبر محطات فرعية فى النخاع الشوكى تعمل مثل البوابات !

ويحاول الباحثون التحكم فيها والسيطرة عليها حتى يتسنى إمكانية التحكم فى كمية الألم التى يستقبلها المخ .

(٢) مجلة العلم الصادرة فى يونيو ١٩٩٠ (بتصرف) .

وأن التهاب اللثة يرجع إلى سببين أساسيين :

أولهما : قلة النظافة.

وثانيهما : تناول أغذية لا تساعد على تقوية اللثة .. أى الأغذية غير الصلبة، وقد تبين أنه عندما تهمل نظافة اللثة تتجع الترسبات الكلسية عند قاعدة الأسنان، مما يؤدى إلى نمو البكتيريا، وحدوث الالتهاب[1] والرائحة الكريهة مما يضر بالسن ويؤدى تدريجياً إلى سقوطها.

ومن المعروف علميا أن الترسبات الكلسية تستغرق حوالى ٣٦ ساعة قبل أن تترسب وتتصلب عند قاعدة السن، مما يعنى أن بالإمكان التخلص منها بالفرشاة، وذلك بعد كل وجبة ... وأن جذور الأسنان هى المنطقة التى ينبغى التركيز عليها عند استخدام الفرشاة وذلك بعد كل وجبة طعام.

ومن المعروف أيضاً أن الأسنان العليا يجب تفرشيها من الأعلى للأسفل ... والأسنان السفلى بالعكس ... وهذا مما يساعد على تنشيط الدورة الدموية، فضلا عن أنه يمنع تحريك لحم اللثة من مكانه عند قاعدة السن.

ومن الحقائق العلمية كذلك .. أنه لسلامة اللثة يجب الاهتمام بتناول الفواكه والخضرة الطازجة حيث الألياف الموجودة فيها وشدة نسيجها تساعدان على تقوية اللثة ...

وأن مضغ اللبان يساعد على تنشيط الدورة الدموية فى اللثة.

وتؤكد البحوث العلمية على ضرورة سلامة الفرشاة، وتنصح بتجديدها كل ثلاثة أشهر، وعدم التردد فى زيارة الطبيب عند ملاحظة وجود ورم أو احمرار فى اللثة [2].

---

(١) أول مظاهر الالتهاب هى الأحمرار والورم فيها.... وأحياناً النزف عند أقل ضغط عند الأكل أو عند استخدام فرشاة الأسنان.

(٢) مجلة سيدتى الصادرة فى ١٩٩١/٢/٢٥ (بتصرف).

*** الأظافر تكشف عن صحة الإنسان ! :**

أكد أحد العلماء – في السويد – أنه عن طريق دراسة أظافر الأقدام يستطيع الباحثون معرفة الآثار البعيدة المدى للتغذية على الجسم.

والمعروف أن هناك عناصر معينة مثل «السيلنيوم» .. و«البوتاسيوم» لا توجد في الجسم إلا بكميات ضئيلة، ومع ذلك فإن هذه الكميات ذات أهمية كبيرة حتي يتمتع الإنسان بصحة جيدة.

وقد أظهرت التجارب أن مادة «السيلنيوم» قد تحمي الجسم من الإصابة بالسرطان، كما أن هذه المادة تلعب دوراً أساسياً في قيام الأعصاب والعضلات بوظائفهما.

هذا، وقد ثبت –أخيراً– أن أظافر القدمين تكشف عن دلالات كثيرة مثل نقص تناول العناصر والمعادن الحيوية اللازمة «كالبوتاسيوم» و«السيلنيوم» وغيرهما.

*** قلب المرأة الطويلة والقصيرة :**

أكد العلماء الأمريكيون أن المرأة الطويلة أقل تعرضاً للإصابة بنوبات القلب من المرأة قصيرة القامة! فقد درس الباحثون في جامعة «بوسطن» الأمريكية أكثر من ألف امرأة متطوعة تقل أعمارهن عن ٦٠ سنة أصبن بنوبة قلبية، كما درس الباحثون حالات نساء أخريات يماثلن أفراد المجموعة الأولى من حيث الطول، ولكنهن لم يصبن بنوبة قلبية.

وجاء في نتائج الدراسة أن النساء اللاتي تقل أطوالهن عن ١٥٠ سم تزيد فرصة إصابتهن بنوبة قلبية بنسبة ٥٠٪ على النساء المتوسطات الطول اللاتي يبلغ طولهن ١٦٢ سم .. في حين كانت فرصة إصابة النساء الأطول اللاتي يبلغ طولهن ١٦٦ سم أو أكثر بنوبة القلب أقل من النساء المتوسطات الطول.

كما جاء في نتائج الدراسة أن الأوعية الدموية عند النساء القصيرات أضيق من مثيلاتها عند الطوال .. وأن الشرايين الصغيرة يحدث لها الانسداد بسرعة أكثر من انسداد الشرايين الأوسع عند المرأة الطويلة.

ويعتقد الباحثون أن لدى النساء صاحبات القامة الطويلة هرمونات أكثر مما لدى صاحبات القامة القصيرة .. وأن هذه الهرمونات قد تساعد في التحكم في إنتاج الكبد من أحماض الدهن والكوليسترول التي يمكن أن تسد الشرايين.

وقد أظهرت دراسة أخرى أن مستوى الكوليسترول عند النساء الأطول قامة أقل من مثيله عند القصيرات..

ولكنّ الباحثين قالوا: إنه يجب ألاّ تشعر المرأة القصيرة بقلق بالغ خوفاً من الإصابة بأمراض القلب .. وإنما على النساء والرجال قصار القامة أيضاً أن يتفهموا ما قد يشكل خطورة على صحتهم .. كما أنه يجب ألاّ يعتقد طوال القامة أنهم فى مأمن من الإصابة بنوبات القلب لأن قاماتهم طويلة؛ لأن هناك عوامل أخري أكثر أهمية لها تأثير ضار على القلب، مثل التدخين، والأطعمة الغنية بالدهون، وارتفاع ضغط الدم، وهذه العوامل تشكل خطورة بالغة على القلب بوجه عام.

هذا، وهناك أيضاً دراسات سابقة قد أكدت أن الرجال طوال القامة أقل عرضة لخطر الإصابة بالأزمات القلبية من الرجال قصار القامة.

* * *

## * فروق جوهرية بين الرجل والمرأة:

توصلت الدراسات الحديثة إلى فروق جوهرية بين الرجل والمرأة من أهمها :

– مخ الرجل فى المتوسط يزيد فى وزنه عن مخ المرأة بمقدار ١٠٠ جرام، ويزيد حجمه بمعدل ٢٠٠ سنتيمتر مكعب .. ونسبة وزن مخ الرجل بالنسبة إلى وزن جسمه ١ إلى ٤٠ .. ونسبة وزن مخ المرأة بالنسبة إلى وزن جسمها ١ إلى ٤٤ *.

– الماء فى جسم الرجل بنسبة ٦٠ ٪ وفى جسم المرأة بنسبة ٥٥ ٪

– الشحوم تشكل من ١٥ إلى ١٨ ٪ من وزن الرجل .. فى حين تشكل من ٢٥ ٪ إلى ٢٨ ٪ من وزن المرأة.

– خصوبة الرجل قد تستمر حتى سن الستين ... وخصوبة المرأة تصل إلى ذروتها فى سن الـ٢٤ وتنعدم ابتداء من الأربعين.

---

* يذهب بعض الباحثين إلى أنهم قد وجدوا أن تخزين المعلومات فى الدماغ يختلف فى الرجل عنه فى المرأة، مما يجعل مخ الرجل أكثر تخصصاً من مخ المرأة، وهو ما يفسر سر تفوق الرجل على المرأة فى عالم التخصص فى كل فروع العلم والحياة والابتكار، بل إن كل الفنون والأعمال التى من المفروض أن تتفوق فيها المرأة وحدها زاحمها الرجل فيها وانتزع منها السبق. والفوز، مثل مجال المطبخ، فأفضل الطباخين فى العالم من الرجال، وكذلك فى مجال الأزياء الحريمى، وغير ذلك من مجالات أثبت الرجل فيها تفوقاً على المرأة.

– يدق قلب الرجل فى المتوسط ٧٢ دقة فى الدقيقة الواحدة ... فى حين يدق قلب المرأة فى المتوسط ٧٨ دقة فى الدقيقة الواحدة.

–جسم الرجل – فى المتوسط يحتوى على ٢٠ قدماً مربعاً من الجلد .. فى حين جسم المرأة –فى المتوسط – يحتوى على ١٧ قدماً مربعاً من الجلد.

– متوسط عمر الرجل ٧٢ سنة ... ومتوسط عمر المرأة ٧٨ سنة.

– يلجأ الرجل إلى استخدام الدعاية للتأثير على الآخرين ... فى حين تلجأ المرأة إلى التعبير بالوجه والجسم أحياناً للتأثير على الآخرين.

– يفضل الرجل النظر إلى الأشكال ذات الزوايا الحادة مثل شكل الماسة ... فى حين تفضل المرأة النظر إلى الأشكال الدائرية الخطوط، مثل شكل القلب.

– عند تناول الرجل وجبة من النشويات يشعر بالهدوء ... فى حين تشعر المرأة بالنعاس عند تناول نفس الوجبة.

– يصاب ٤ ٪ من الرجال بعمى الألوان فى حين تصاب ٠/١ ٪ من النساء بعمي الألوان

## * حمامات البخار *:

أثبتت الدراسات الحديثة أن حمام البخار يساعد على التخلص من السوائل والأملاح الزائدة عن طريق خروج العرق من مسام الجسم .. وقد اتضح علمياً فائدة حمامات البخار فى زيادة كفاءة القلب والدورة الدموية، وإزالة نفايات التعب والإجهاد، ومنع

---

* وجدت الحمامات بصفة عامة مع حضارة الفراعنة، فهم أول من فكر فى الحمامات الشعبية، وخاصة حمامات البخار، ومازلنا نرى الآثار التى تدل على ذلك ... كذلك عرف الإغريق فنون الحمام الدافئ، ومن ضمن مظاهر الكرم الذى اشتهر به اليونان أنهم كانوا عندما يستقبلون الضيوف فى منازلهم يعدون لهم الحمامات التى يعقبها التدليك بأفخر أنواع الزيوت العطرية .. كذلك الحال بالنسبة للرومان الذين اعتنوا بالحمام الدافئ.

هذا، ويعرف حمام البخار فى الوقت الراهن بـ«الساونا» .. والساونا باللغة الفنلندية هو الحمام الفنلندى، وهو وقف على فنلندا، ثم قلدته الدول الإسكندنافية وباقى شعوب العالم ... ولحمام البخار أو الساونا شروط يجب توافرها، وهى أنه لابد أن تكون درجة حرارته بين ٨٠:١١٠ درجة مئوية .. وينبغى أن تكون التهوية فى الحمام جيدة .. وينبغى أيضاً معرفة أفضل الظروف المناسبة لكل شخص على حدة..

وعادة يلحق بحمامات البخار عملية التدليك أو غيرها من عمليات أخرى.

حدوث التقلصات العضلية، ومقاومة الاضطرابات النفسية، والمساعدة على الاسترخاء والنوم الصحى العميق.

كما ثبت علمياً أن حمامات البخار تنشط أنسجة الجسم، وتحافظ على درجة حيويتها، وتؤجل عملية ظهور التجاعيد والترهلات، وتفيد فى علاج بعض الأمراض الجلدية، وخاصة حبّ الشباب، وبالتالى تزيد من نعومة وتماسك البشرة.

وتساعد حمامات البخار أيضاً على التخلص من آلام العضلات والمفاصل وغيرها من الأمراض الروماتيزمية.

وأظهرت البحوث العلمية كذلك فائدة حمام البخار بالنسبة للأشخاص المتوترى الأعصاب والمصابين بالأرق والاكتئاب النفسى.

* * *

*** الحمامات الباردة :**

كشفت الأبحاث الأخيرة فى المعهد الوطنى للصحة العقلية بالولايات المتحدة، الأمريكية أن الاستحمام بالماء البارد يمكن استخدامه كعلاج لبعض أنواع الاكتئاب. فلقد أجريت دراسة على مجموعة من المصابين بالكآبة بوضعها فى بيت مكيف لمدة خمسة أيام مع حمامات باردة طوال اليوم ... ثم أخذ فريق البحث بتقييم الحالة النفسية لهذه المجموعة قبل التجربة وأثناءها، ثم بعد انتهائها. وبدراسة النتائج اتضح أن حالة الكآبة قد تحسنت أثناء فترة العلاج بالحمامات الباردة، ثم ساءت مرة أخرى بعد تسعة أيام من توقف العلاج.

* * *

*** العلاج على ظهر الحصان ! :**

فى ألمانيا ... يُطبق أسلوب جديد فى علاج عدد كبير من المرضى الذين يشكون من آلام الظهر والعمود الفقرى، أو من التوتر العصبى واختلال الدورة الدموية، وذلك

بممارسة رياضة ركوب الخيل، أو فيما يسمى بـ«العلاج الصحى على ظهر الحصان»، وذلك بعد أن أثبتت البحوث العلمية فعالية هذه الطريقة فى معالجة أمراض المفاصل، ولاسيما الحركة المفصلية فى الحوض والركبة.. فقد استطاعت هذه الطريقة المستحدثة أن تعيد إلى المفاصل حركتها الطبيعية بعد إصابتها بخلل طارئ يعوق الحركة.

ولعل أهم ما قدمته «طريقة العلاج على ظهر الحصان» تلك النتائج الإيجابية لمرضى الدورة الدموية وأمراض القلب المفاجئة، حيث استطاعت أن تصل إلى تخفيف آثار هذه الأمراض الخطيرة على الجسم البشرى.

والجدير بالإشارة أن كثيراً من المراكز الصحية والاستشفاء فى أوربا قد أخذت تتوسع فى ميدان العلاج بأسلوب ركوب الخيل.. وأصبح انتقاء الخيول وتدريبها وتطبيق المعالجة الطبية والحركات الرياضية التى يجب أن يؤديها المريض على ظهر الحصان تخضع للمراقبة الصحية، ولبرامج معينة تتناسب مع وضع كل مريض.

* * *

*** الدفن لإنقاص _الوزن_ !:**

من إيطاليا ... كشفت دراسة عن استطاعة نقص الوزن عن طريق ممارسة نوع من أنواع «الدفن».. أى دفن الشخص - عدا رأسه - فى الحشائش الخضراء الطازجة لمدة تتراوح بين ساعة أو أكثر، مما يؤدى إلى رفع حرارة الجسم الذى يتخلص بدوره من الماء والسوائل الزائدة.

ثم يعقب عملية الدفن عمليات تدليك وعلاج طبيعى يشعر بعدها المريض بالانتعاش إلى جانب فقدانه فى كل جلسة ما بين كيلو إلى ثلاثة كيلو جرامات من وزنه *.

* * *

* شباب دائم: للدكتور كنيث كوبر (بتصرف).

## * تمرينات للأجهزة الحيوية في الجسم :

كشفت التجارب التى أجراها «د.كنيث كوبر» على نحو خمسة آلاف شخص – لمدة أربع سنوات – أن التمرينات الرياضية المعروفة التى تتطلب ثَنْيَ الجذع ومَدَّهُ وغيرها لا تفيد الأجهزة الحيوية فى الجسم، مثل القلب والرئتين والكبد والكليتين .. وإنما تفيد عضلات الجسم .. حيث إن التمرينات التى تفيد الجسم فعلاً هى تلك التى تجبر الجسم على استهلاك المزيد من الأكسجين ... وهذه التمرينات تعرف باسم «تمرينات مع الأكسجين» ... وأهمية هذه التمرينات تكمن فى جعل الصدر يستنشق المزيد من الأكسجين فى الرئتين ويطرد منهما قدراً أكبر من هواء الزَّفير.

وأن أفضل التمرينات هو الجرى والسباحة وركوب الدراجات والمشى، وممارسة بعض الألعاب ككرة اليد، والسلة، والإسكواش * ...

وأشارت تلك الدراسة إلى أن المرء يستطيع أن يختار ما يناسبه منها، فإذا كان يفضل المشى فيجب أن يبدأ بمسافة كيلو متر ونصف يومياً، بشرط ألاّ يستغرق ذلك أكثر من ربع ساعة، ثم يزيد المسافة تدريجياً حتى ثلاثة كيلو مترات يومياً فى نصف ساعة.

وهكذا بالنسبة لغيرها من الرياضات الأخرى بالتدرج فى رفق فى ممارستها.

وعلى ذلك يستطيع المرء أن يعيد الحيوية إلى قلبه بأداء بعض التمرينات المعينة الموضوعة على أسس علمية، بشرط ألاّ يكون مصاباً بأحد أمراض القلب أو الكبد.

وتنصح الدراسة بالعمل على تقوية القلب بأداء التمرينات المناسبة، ولاسيما بعد سن الثلاثين، وقبل أن يحل التعب بعضلة القلب .

* * *

---

* المرجع السابق (بتصرف).

## * ممارسة الرياضة والصحة النفسية :

أثبتت الأبحاث النفسية فى جامعة «أكرون» الأمريكية .. أن الانتظام فى أداء التمرينات الرياضية يجعل الإنسان أكثر هدوءاً وأكثر سهولة فى التعامل مع الآخرين.

وقد تبين أن رياضة الجرى والمشى السريع تقلل نزعة العدوان وتريح الأعصاب.. وتعود نزعة العدوان والقلق والعصبية للظهور إذا امتنع الإنسان من مزاولة هذه الرياضة. ولتفسير ذلك أجريت تجربة علمية قامت بها أستاذة لعلم النفس مع أستاذة أخرى لعلم البيولوجى – من خلال فريقين: الفريق الأول ظل يؤدى التمرينات الرياضية لمدة اثنى عشر أسبوعاً .. والفريق الثانى لم يمارس الرياضة مطلقاً ... وتَعَّرضَ كلا الفريقين للوخز فى المناطق العصبية، وتبين أن الفريق الأول لم ينفعل أكثر من مرة أو مرتين خلال عشر دقائق .. فى حين كانت انفعالات الفريق الثانى ترتفع إلى خمس أو عشر مرات فى المدة نفسها.

كما احتفظ الفريق الرياضى بنسبة منخفضة من «النورتيفرين» وهى مادة كيميائية تتصل بالسلوك العدوانى، وفى نفس الوقت احتفظوا بقدرتهم على رد العدوان.

ولذا توصى هذه الدراسة بضرورة ممارسة الرياضة ثلاث أو أربع مرات فى الأسبوع لمدة تتراوح بين خمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة على الأقل، وذلك لإراحة الأعصاب المتعبة

كما أثبتت الأبحاث العلمية العلاقة بين الحالة النفسية والمزاجية للفرد ومقدار اهتمامه بممارسة الرياضة، حيث تم علاج حالات الاكتئاب الشديدة بممارسة التمرينات الرياضية. ويضيف أحد علماء النفس : أن الإنسان المحروم من العطف والحنان إذا مارس الرياضة لا يحتاج إلى البحث عن الأمان من خلال تناول وجبة طعام دسمة ، كما تفعل كثير من النساء اللاتى يستخدمن الطعام بديلاً للإشباع العاطفى والنفسى.

## * ممارسة الرياضة والشيخوخة :

أجرى العالم الأمريكى «ج.ل.هودجصن» بجامعة «بنسلفانيا» دراسات أثبت من خلالها أن الأشخاص الذين تعدوا السبعين ولا يقومون بأى نشاط، ثم بدءوا نشاطاً معتدلا، فإن قدرة أجهزة أجسامهم على نقل الأكسجين تعود كما كانت من ١٥ عاماً. وأنه إذا استمر هؤلاء الأشخاص فى تمريناتهم حتى يحققوا مستوى رياضياً جيداً فيمكنهم استعادة ٤٠ سنة من قُدرة أجهزتهم على نقل الأكسجين، والتمتع بكثير من التغيرات البدنية والفسيولوجية التى تعيد لهم الشباب.

وعن قدرة التمرينات المنتظمة على إعادة الشباب للجسم .. أثبتت دراسة أجريت على ٣٠٠ رجل وامرأة تتراوح أعمارهم بين الستين والسبعين أنه يمكن أن تكون لديهم لياقة جسمانية وطاقة حيوية كتلك التى لدَى مَنْ هم أصغر منهم بثلاثين سنة إذا مارسوا التمرينات المنتظمة.

أما الذين أجريت عليهم التجربة فيقولون : إنهم يشعرون بالفعل بطاقة أكبر من تلك التى كانت لديهم، وإنهم تأكدوا من أنه كلما كان الشخص أكثر لياقة كانت الطاقة التى لديه أكثر، أما الجسم الذى لم يتعوّد على النشاط فيشعر بالتعب من أقل مجهود.

وقد أشارت بعض الدراسات .. إلى أن الشيخوخة المبكرة هى نتيجة عدم الحركة .. ومن أعراضها ضعف القلب والرئتين والإصابة بأمراض العضلات والعظام .. كما أن الجلد يتجعد ويصبح رقيقاً وتتيبس المفاصل * ...

وأن هذه الأعراض ترجع إلى انخفاض معدل الأكسجين الذى يستنشقه الشخص من جراء ضعف أداء الأوعية الدموية لنشاطها المتأثر بالخمود وقلة الحركة؛ ولذا أشارت تلك الدراسات أيضاً إلي أهمية المشى اليومى الخفيف كأحد العوامل التى تساعد على الوقاية من الأمراض، فضلا عن أنه يزيد من الحيوية للجسم والذهن، وذلك كأبسط نوع من تلك التمرينات الرياضية.

---

* يلاحظ أن عدداً كبيراً من الأطباء - الآن - يصفون التمرينات كوسيلة للمساعدة على مقاومة التيبس الذى يصيب المفاصل، والحد من الآلام المترتبة عليه.

## * ممارسة الرياضة .. والدورة الدموية :

أثبتت إحدى الدراسات العلمية أن الدورة الدموية والعضلات تفقد قدرتها على الاستفادة بكفاءة من الأكسجين، إذا توقف الإنسان عن ممارسة الرياضة ... وقد شملت الدراسة مجموعة من الأفراد اعتادوا الجرى وركوب الدراجات لسنين عديدة، ثم توقفوا فجأة لسبب أو لآخر بعد اثنى عشر أسبوعاً من التوقف، فتبين أنهم فقدوا أكثر من نصف ما كسبوه من اللياقة البدنية المترتبة على الحركات المنتظمة المستمرة المنشطة لجهاز الدورة الدموية والعضلات.

وأشارت دراسة أخرى شملت مجموعة لم تكن تقوم بأى نشاط رياضى ثم اشتركت فى برنامج رياضى لركوب الدراجات لمدة ثمانية أسابيع .. ثم توقفوا لمدة ثمانية أسابيع أخرى، إلا أنهم فقدوا كل ما حصلوا عليه من لياقة؛ ولهذا تنصح الدراسة بعدم التوقف عن ممارسة الرياضة؛ لأن الخطر هنا يكون أكبر؛

هذا، وقد قام معهد دراسات «الإيروبيك» فى «تكساس» بالولايات المتحدة الأمريكية بإجراء دراسة حول علاقة المشى بالكوليسترول، وذلك على عدد من المتطوعين الذين كانوا يمشون لمسافة ثلاثة أميال خمس مرات فى الأسبوع .. فاتضح أن المشى الخفيف والمريح لا يقل أهمية عن المشى الشديد فى تقليل المخاطر التى تهدد القلب، وذلك عن طريق رفع مستوى ما يسمي بـ«الكولستيرول» المفيد (HDL)....

وهناك دراسة أخرى قام بها أحد العلماء مؤخراً عن العلاقة بين ممارسة الرياضة والأزمات القلبية التى تتعرض لها المرأة، وأثبتت أن عدد وفيات النساء اللاتى توفين بسبب أزمات قلبية ولم يمارسن الرياضة يبلغ ثلاثة أضعاف وفيات النساء الرياضيات، كما أظهرت الدراسة أن ممارسة الرياضة تساعد على حفظ ضغط الدم، فى حين أنه يرتفع عند من لم تنتظم فى ممارستها، أو من لم تمارسها.

الجدير بالذكر أن تلك الدراسة تم من خلالها فحص عدة آلاف من النساء من كل

الأعمار والطبقات، وأشارت بتساوى المرأة - أخيراً - مع الرجل فى نسبة التعرض للأزمات القلبية؛ ولذا فإن ما يسرى من نتائج فى تلك الدراسة يمكن تعميمها أيضاً على الرجال.

*** لعبة «الهولاهوب» * مفيدة للمفاصل والعضلات :**

أثبتت البحوث العلمية أن للعبة «الهولاهوب» فائدة بدنية، حيث تمنح المرونة والقوة لجميع مفاصل وعضلات الجسم من القدمين إلى رسغى اليدين، وبخاصة مفصل الفخذ الذى يكتسب قدراً كبيراً من هذه المرونة من خلال اللعب بالطوق، ولاسيما عضلات الوسط والساقين والذراعين..

وقد ثبت أن صاحبة تلك اللعبة لا تشكو أبداً من متاعب فى هذه الأجزاء، وذلك لأنه خلال اللعب تنشط الدورة الدموية التى تغذى عضلاتها بالأكسجين وتطرد ثانى أكسيد الكربون الغنى بحامض اللبنيك والأملاح التى كثيراً ما تتراكم فى الجسم، ومن ثم تسبب الآلام والمتاعب.

كما ثبت أن القفزات التى تتم من خلال لعبة «الهولاهوب» تحمى عضلات الجسم من الترهل... فكلما قل حجم العضلة زادت فاعليتها ومقاومتها للآلام الروماتيزمية، وبالتالى يؤدى نشاط تلك اللعبة إلى تجنب السمنة نتيجة للجهد المبذول والعرق الخارج من الجسم..

وأشارت تلك البحوث إلى أن لاعبة «الهولاهوب» لا تشكو أبداً من ولادة عسرة؛ لأن الرقص بالطوق حول الوسط يعطى الحوص مرونة غير عادية مما يسهل عملية الولاده

---

* هذه لعبة كانت تمارسها الفتيات بوجه خاص فى الماضى، ودرجة إجادتها تحتاج إلى موهبة ومهارة عالية ... ولم يقتصر اللعب بالأطواق على الفتيات ، إنما شارك فيها الشباب، ولاسيما طلبة معاهد كلية التربية الرياضية بدين، ومشاركتهم فى عروض احتفالات الأعياد، حيث كانت الأطواق أداة أساسية فى عروض الاحتفالات والمهرجانات.

ولكن الأهم من ذلك أنها كانت من أمتع اللعبات التى انفردت بها الفتيات فى ذلك الوقت، وكان أجمل ما فيها المباريات التى كانت تقام من أجلها على مستوى العائلات والأصدقاء ارسها الفتيات بوجه خاص فى الماضى ودرجة إجادتها تحتاج إلى موهبة ومهارة عالية ... ولم يقتصر اللعب بالأطواق غلى الفتيات ، إما شارك فيها الشباب، ولاسيما طلبة معاهد كلية التربية الرياضية بدين، ومشاركتهم فى عروض احتفالات الأعياد، حيث كانت الأطواق أداة أساسية فى عروض الاحتفالات والمهرجانات.

وكنلأهم من ذلك أنها كانت من أمتع اللعبات التى انفردت بها الفتيات فى ذلك الوقت، وكان أجمل ما فيها المباريات التى كانت تقام من أجلها عن مستوى العائلات والأصدقاء.

حتى لو كانت بعد بضع سنوات من ممارستها للعبة... فضلا عن أن لاعبة «الهولاهوب» أيضاً لا تشكو من التوتر العصبى أو الخمول أو المعاناة من شحوب الوجه، حيث إن اللاعبة تتميز دوماً بنضارة الوجه، ولمعان العينين، بجانب الرشاقة والثقة بالنفس، والتخفيف من الضغوط النفسية مثل الاكتئاب والأرق.

ولذا نصحت البحوث الحديثة بممارسة لعبة «الهولاهوب» للتخلص من أمراض المفاصل والعضلات، وخاصة التى تعترى الإنسان فى فترة الشيخوخة وسن اليأس.

## * السباحة تفتح الشهية :

أثبتت دراسة أمريكية عن الرياضات المختلفة أن السباحة تفتح شهية السبّاح، فتتضاعف قدرته على التهام قدر كبير من المأكولات، وبالتالى تزيد من وزنه بوجه عام.. وعلى العكس يقال بالنسبة إلى رياضة المشى وممارسة التمرينات على الدراجة الثابتة... ففى الحالتين يفقد المرء قدراً من وزنه؛ لأنه فى الواقع يحرق جانباً من الطاقة أكثر من ذلك الذى يسترده من طعامه.

ففى جامعة «كاليفورنيا» الأمريكية.. تولى الباحثون دراسة ثلاث مجموعات من النساء: الأولى : عكفت على ممارسة السباحة بواقع ستين دقيقة يوميًا لمدة ستة أشهر.

والثانية : مارست رياضة المشى بواقع ستين دقيقة يومياً لمدة ستة أشهر أيضاً

والثالثة : واظبت على تمرينات الدراجة الثابتة، وذلك لمدة ساعة كاملة يومياً لمدة ستة أشهر كذلك.

وقد روعى فى انتقاء المشاركات فى الدراسة أنّ يكُنّ جميعاً من الوزن القريب من المتوسط.. ولم يطلب من أى منهن الالتزام بأى نظام غذائى غير ذلك الذى اعتدن عليه طبيعاً، بل طلب من الجميع أن يتناولن طعامهن حيثما وكيفما شئن.

وجاءت نتائج الدراسة غير متوقعة بالنسبة إلى السبّاحات.. فقد تبين أن السباحة تفتح الشهية، وتحمل ممارسها على تناول المزيد من الطعام، ومن ثم اختزان المزيد من الأنسجة التى تكون بمثابة عضلات أكثر منها شحوماً.

وهكذا وجد الباحثون أن وزن كل مشاركة فى الدراسة زاد بنسبة ٣٪ فى المتوسط عمّا كان عليه قبل البدء بممارسة السباحةساعة يومياً لستة أشهر.

وفى ذلك يقول «د. جرانت جونيب» أستاذ الغدد والتمثيل الغذائى بجامعة «كاليفورنيا»: «إن السباحة – على ما يبدو – تفتح الشهية؛ ومن ثم تكون مقدمة لتعاطى المزيد من المأكولات» ....

أما بالنسبة لنتائج مَنْ كُنّ يتدربْنَ على الدراجة الثابتة ومن مارسن المشى الجاد كرياضة لستين دقيقة يومياً لمدة ستة أشهر أيضاً فقد كانت مختلفة.. ففى الحالة الأولى فقدت المرأة فى المتوسط ١٢٪ من وزنها الأصلى قبل بدء فترة التجربة.. وفى الحالة الثانية فقدت ١٠٪ من الوزن الأصلى.

ولذا يؤكد «د. جوينب» أن الطاقة المستهلكة خلال السباحة تعادل تقريباً الطاقة التى تستهلك على الدراجة الثابتة أو خلال المشى.. ولكن تبين أن الماء البارد والسباحة تفتح شهية السبّاح فيزيد حاجته من سعرات حرارية إضافية.

* * *

## *النظام الغذائى وتأثيره على الصحة :

فى أمريكا.. أثبتت الدراسات العلمية أن النظام المعتمد على الخضراوات أكثر صحية من النظام الغذائى الغنى بالبروتينات، حيث يساعد على الوقاية من الأمراض.

فقد أجريت الدراسة على أكثر من ٦٥٠٠ شخص، وذلك لمحاولة معرفة الصلة ما بين المئات من أنواع الأغذية المختلفة وعدة أمراض مزمنة، مثل الإصابة بمرض السرطان.

وخلال البحث المطول توصل العلماء إلى أن تناول الكثير من المواد البروتينية – وخاصة البروتين الحيوانى – له صلة بتعرض متناوليه للأمراض المزمنة.

وأشار البحث إلى ما حدث فى الصين من ظهور بعض الأمراض ذات الطابع الغربى فى المناطق التى ترتفع فيها نسبة المتعلمين، والتى بدأت تتغير فيها العادات الغذائية، حيث اتجهوا لتقليد عادات الغرب الغذائية فكانوا عرضة للإصابة بأمراضه...

وفى دراسة أخرى أجريت فى مصر عن الخضراوات، مثل الخس والجرجير والكرفس والخيار ومقدار ما تحتويه من ألياف وأملاح معدنية وفيتامينات... تبين أن استعمالها كغذاء أساسى مع البروتين الحيوانى من الأسماك والطيور المشوية يساعد على إنقاص الوزن الزائد واكتساب الجسم للرشاقة [1] والحيوية، ولاسيما إذا تم الاهتمام برياضة المشى.

وقد حددت هذه الدراسة البروتين الحيوانى بألاّ يزيد على ثلاث بيضات أسبوعياً، وأربعمائة جرام على مرتين، مع التقليل من السموم البيضاء - على حد تعبيرها - الدقيق الأبيض والسكر والملح.

*** وجبة الإفطار :**

أظهرت الدراسات الحديثة.. أن الأشخاص الذين يهملون وجبة الإفطار يقعون فى أخطاء كثيرة، كما يقل جهدهم فى ساعات الصباح المتأخرة[2].

ويقول خبير التغذية الأمريكى «تونى أيروين» : إن هذا له تأثير ضار على انتباه الشخص وقدرته على أداء عمله بالطريقة المثلى.

كما يقول «د. إيفى فارما كاليديس» الخبير بمعهد «كيلوج» للخدمات الاستشارية الغذائية بالولايات المتحدة الأمريكية : «إن إهمال تناول الإفطار بصورة منتظمة يؤثر على العمليات الحيوية فى الجسم... وإن الجسم الذى يتعود على عدم الحصول على طعام فى الصباح يدفع إلى تعويض ذلك بإبطاء معدل العمليات الحيوية، وهو ما يجعل إنقاص الوزن عملية غاية فى الصعوبة.

وقد أجريت - مؤخرا - دراسة على طلاب الجامعة أثبتت أن كمية المواد الدهنية

(١) فى موضع دراسة علمية أخرى تبين أن الرياضة وسيلة غير فعالة لإنقاص الوزن، فالمادة الغذائية الموجودة فى زجاجة مياه غازية تحتاج إلى ١٥ دقيقة من الجرى حتى يتم استهلاكها بواسطة الجسم. ومن هنا يصبح الطريق الفعال لإنقاص الوزن هو السيطرة على كمية ونوع الغذاء الذى نتناوله، وهذه هى الحقيقة العلمية التى ينبغى أن نفهمها.

(٢) من المعروف أنه أثناء النوم لا تتوقف عمليات التنفس والهضم وضخ الدم إلى القلب، وكلها عمليات تستنفد جزءاً من طاقة الجسم.. فعندما يستيقظ الإنسان يكون قد استهلك مخزونه من «الجلايكوجين» أو المواد «الكربوهيدراتية» ويكون مستوى «الجلوكوز» أو سكر الدم قد انخفض إلى أقل حد ولاسيما أنه قد مضى حوالى ١٠ أو ١٢ ساعة على تناوله آخر وجبة.

والكربوهيدراتية التى كان من المفروض تناولها فى الإفطار يتم تعويضها على مدار الأربع والعشرين ساعة، بل زادت الكمية التى يتناولها الشخص الذى لا يفطر بمقدار ٥ ٪ إلى ١٠ ٪ عن الشخص الذى يحرص على تناول ثلاث وجبات منتظمة.

كما تبين أن بعض الذين لا يفطرون لا يصبرون حتى وقت الغداء؛ ولذلك يتناولون شيئاً فى منتصف النهار، وغالباً ما يكون الشيء الذى يتناولونه فى هذه الحالة أَغْنَى بالمواد الدهنية والكربوهيدراتية من الإفطار.. ففى هذه الحالة من الجوع الشديد يختار الإنسان شيئاً يشبع رغبته فى الحصول على تعويض سريع للمواد الكبربوهيدراتية التى فقدها، وقد يكون ذلك فى شكل قطعة «شوكولاته أو جاتوه أو معجنات»... فى حين أنه إذا تناول الشخص الإفطار فى الصباح المبكر فلن يشعر باشتهاء أى طعام آخر.

أما إذا كان الشخص لا يتناول الإفطار قبل قيامه بأى نشاط فى الصباح فمن الأفضل تَنَاول كوبٍ من العصير الذى يمد الجسم بطاقة تعوضه عن الإفطار.

* * *

## * الراحة النفسية والأسنان :

من البحوث العلمية الطريفة التى انتهت إلى نَتِيجة غريبة ذلك البحث الذى قام به مجموعة من علماء أمريكا فى طب الأسنان، ومفَادُه:

أن الإنسان تحت وطأة التوتر والضغط العصبى يفرز كمية قليلة من مادة «ساليفا»،.... فى حين أن الراحة والاسترخاء يزيدان مِن إفراز هذه المادة ويجعلانها أقل احتواءً للحمض وللبكتيريا، حيث إن مادة«الساليفا» تساعد على بناء الفوسفور والكالسيوم.

ولذلك ذهب هؤلاء العلماء إلى أن التفكير فى الأشياء السَّارَّة المريحة والبسيطة – مثل مشاعر الحب – تجعل الأسنان تقاوم التسوس بشكل طبيعى.

أما فى كندا.... فهناك خبر نشرته إحدى المجلات الدورية يقول: إن العلماء الكنديين قد أوشكوا على الانتهاء من منتج طبى جديد يسمى «ورنيش الأسنان».. وهو طلاء يستخدم للقضاء على معظم مصادر البكتيريا التى تسبب التسوس!

## * مضغ اللبان يحمى الأسنان :

ذكرت دراسة أسترالية حديثة .. أن مضغ اللبان بعد كل وجبة يحمى الأسنان من التسوس بشكل أفضل بكثير من غسل الأسنان.

كما أشارت إلى أن مضغ اللبان من الممكن أن يعالج التسوس؛ لأنه يؤدى إلى إفراز اللُّعاب الذى توجد به مواد تقاوم التسوس.

ونصحت تلك الدراسة بتناول التفاح والكمثرى والجزر والسلطة بانتظام؛ لأنها أطعمة تساعد على إفراز اللعاب.

*** ڤيتامين «أ» يقلل من وفيات الأطفال :**

أعلن باحث فى جامعة «جون هوبكنز» بعد الانتهاء من تجاربه المعملية : أن تناول جرعات كبيرة من ڤيتامين «أ» مرتين سنوياً قد يكون فعّالاً لمقاومة عدد من الأمراض التى تتسبب فى وفاة ٢٥ ٪ من عدد الأطفال الذين يموتون فى الدول النامية.

ونصح الباحث بعدم تناول الڤيتامين على شكل أقراص مباشرة، بل بتناوله من مصادره الطبيعية، ولاسيما الخضراوات ذات الأوراق الخضراء.

* * *

وفى دراسة أخرى أثبت بعض العلماء أن معدل وفيات الأطفال الرضع يرتفع عندما ينام الطفل على بطنه، خصوصاً إذا ارتفعت درجة حرارة جسمه.

ومن الجدير بالذكر أن النوم على الظهر أو على الجانب الأيمن هو الأفضل لتصريف الحرارة، مع مراعاة عدم ارتدائه لملابس ثقيلة مبالغ فيها، سواء فى الصيف أو الشتاء.

*** علاج سرطان الفم والحنجرة بڤيتامين «أ» :**

أثبتت دراسة أجريت فى الولايات المتحدة الأمريكية أن ڤيتامين «أ» علاج مفيد لسرطان الفم والحنجرة لدى المدخنين.

فقد قدم الدكتور «وون ك .هونج» من مركز «أندرسون» الطبى بولاية «هيوستن» الأمريكية دراسة للمؤتمر السنوى للمؤسسة الطبية الأمريكية لعلم الأورام كان قد أجراها

على ٤٩ مريضاً أصيبوا بأورام الفم والحنجرة، وتمت إزالتها جراحياً وبالإشعاع.. وأثبت في دراسته أنهم تناولوا علاجاً مكوناً من ڤيتامين «أ» الحمضي، وتناول فريق آخر يتكون من ٥١ مريضاً علاجاً بديلا.... وخلال ثلاث سنوات من المتابعة عاود المرض اثنين فقط ممن تناولوا الڤيتامين «أ».

*** مواد كيمياوية لتجديد الكبد والمخ:**

أكدت الأبحاث والدراسات العلمية التي أجراها علماء المركز القومي لبحوث وتكنولوجيا الإشعاع كفاءة مركبين كيميائيين جديدين[١] وقدرتهما على الوقاية من الإشعاع، فضلاً عن ذلك تأثيرهما الواقي على الأجنّة أثناء الحمل، وحماية أعضاء الجسم من الآثار الجانبية التي قد تحدث نتيجة التعرض للإشعاعات النووية.

وقد أكد رئيس قسم بيولوجيا الأورام بمعهد الأورام القومي بجامعة القاهرة[٢] أن سمية مثل تلك المركبات ضئيلة في الوقت الذي يمكن استخدامها بهدف تجديد خلايا الكبد ووقاية أنسجة المخ، بالإضافة إلى الوقاية من الإصابة بالعقم، نتيجة لأثرهما في حماية الأنسجة المسئولة عن الحمل في الرجل والمرأة، كذا تقوية أنسجة الكبد والكلى والأمعاء وخلايا النخاع والدم.

*** البيض للوقاية من السرطان:**

ذكرت مجموعة من الباحثين اليابانيين أن بياض البيض العادي يحتوي على مواد تساعد على الوقاية من الإصابة بمرض السرطان.

وأشار الباحثون إلى أن التجارب التي أُجريت في أنابيب الاختبار قد كشفت أنّ وجود مادتي «الفلافين» الصفراء الزاهية، ومادة «الكروم» الصفراء تمنعان نمو الفيروسات المسببة للإصابة بالسرطان، وتحولان دون تحول الخلايا العادية إلى خلايا سرطانية.

---

(١) مادتي «الثيولا» المصنعة في اليابان.. و«أردبليو» المصنعة في الولايات المتحدة الأمريكية.

(٢) الدكتور عبد الباسط الأعصر.

***والفجل أيضاً للوقاية من السرطان:**

ذكر الباحثون فى معهد الصين لأبحاث علوم الطب التقليدى .. أن الفجل يساعد الإنسان على الوقاية من إصابته بمرض السرطان.

وأشار الباحثون إلى أن فيتامين «ج» الذى يحتوى عليه الفجل يعد مادة ضرورية تحافظ على النسيج الخلوى، ويقوم بدور مانع لنمو الخلايا السرطانية.

كما أن الألياف الخشنة التى يحتوى عليها الفجل تمنع انقباض الأمعاء، مما يساعد على الوقاية من الإصابة بالسرطان... فضلاً عن أن الفجل يساعد على خفض نسبة «الكولستيرول» فى الدم، والحد من احتمال الإصابة بأمراض ضغط الدم العالى والقلب التاجى.

***فيتامين «D» ضد سرطان الثدى:**

قام فريق فى مستشفى «تشارنج كروس» بلندن برئاسة البروفيسور «تشارلز كومبس» بتحضير كريم خاص من فيتامين «D» وإعطائه لعشرين سيدة مصابة بورم سرطانى فى الثدى، وذلك لغرض دهنه بالقرب من منطقة الورم للتحقق من مقدرته على منع خلايا السرطان من التطور والانتشار...

وكانت النتيجة إيجابية.. فقد وجد بعد التجربة أن ثلث أولئك السيدات تقلصت لديهن الأورام.

هذا، ويعمل الفريق الطبى حالياً على تطوير وصفة الكريم إلى وصفة أخرى تؤخذ عن طريق الفم لاستخدامها فى التجارب اللاحقة.

***الامتناع عن تناول اللحوم يخفض ارتفاع ضغط الدم:**

نشرت المجلة الطبية البريطانية تقريراً طبياً ضَمَّنَتْهُ أن انقطاع الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم من أكل اللحوم قد أدى إلى هبوط ضغطهم ..... وقد جاء هذا نتيجة تجربة أجريت فى أستراليا على مجموعة من الأشخاص الذين يعانون من

ارتفاع معدل ضغط الدم.

هذا، ويعد هذا التقرير العلمى تأييداً لرأى النباتيين فى قيمة نظامهم الغذائى، بعد أن بات من المؤكد الآن أن الدهون الحيوانية المشبعة عامل من العوامل المؤدية إلى أمراض القلب *.

*** الامتناع عن التدخين لمدة سنتين يعيد القلب إلي حالته الأصلية:**

قام بعض الأطباء فى جامعة «بوسطن» بدراسة العلاقة القائمة بين التدخين ومخاطر النوبات القلبية على خمسة آلاف مريض ممن هم دون الخامسة والخمسين من العمر من المرضى الذين يرقدون فى سبعين مستشفى فى الولايات المتحدة الأمريكية.... وكانت النتيجة أنه على الرغم من أن المدخنين يتعرضون للإصابة بنوبات قلبية بمعدل أكثر من غير المدخنين، فإن الذين يمتنعون عن التدخين لمدة سنة يقللون من هذه المخاطر بنسبة ٥٠٪.

أما بعد الامتناع عن التدخين لمدة سنتين، فإن نسبة حدوث النوبات القلبية تصبح مماثلة تماماً للنسبة التى تنسب لغير المدخنين(١).

---

* المجلة العربية: أبريل ١٩٨٧ (بتصرف)

(١) المجلة العربية: يوليو ١٩٨٦ (بتصرف)

# الفصل الثانى

## الوقايــةوالعـلاج بالغــذاء

* اللبن .. غذاء كامل .
* آثار طبية جديدة لعسل النحل .
* الفاكهة الطازجة تقلل الإ صابة بالجلطة.
* الحمضيات علاج فعال لأمراض القلب .
* عصير البرتقال علاج لارتفاع ضغط الدم.
* العلم الحديث يقرر ضرورة التداوي بالأعشاب .
* محار البحر علاج لالتهاب المفا صل.
* .... ومو ضوعات أخري

## *اللبن غذاء كامل:

ثبت علمياً.. أن اللبن مادة معقدة التركيب تحتوى على جميع المواد الأساسية بشكل متوازن ودقيق جدًا، فالبروتينات موجودة به بصورة كافية [1].. والدهون فى شكل «مستحلب» والمعادن فى شكل محلول مائى... والڤيتامينات ذائبة.. وكذلك الكربوهيدرات

ولذا يصف علماء التغذية اللبن بأنه غذاء كامل لاحتوائه على هذه العناصر، فضلا عن أهميته الغذائية الخاصة التى يكتسبها من التوازن الدقيق بين نسب مكوناته بصورة تجعل الجسم يحقق أقصى استفادة من هذه المكونات، فعلى سبيل المثال كوب واحد من اللبن يمكن أن يعطى الجسم ثلث ما يحتاج إليه من عنصر الكالسيوم طوال اليوم، وذلك بجانب احتواء اللبن على نسبة معينة من الفوسفور، مما يجعل الجسم يستفيد من العنصرين معاً بأقصى درجة.

وهذا ما يحدث أيضا بالنسبة للتوازن بين المعادن الأُخرى كالصوديوم والبوتاسيوم والكبريت، والتى توجد جميعا بكميات تناسب الجسم تماماً.

ولا تقتصر قيمة اللبن على احتوائه على العناصر الغذائية الكاملة بشكل متوازن، بل له قدرات أخرى، ويعظم استفادة الجسم منها كما هو الحال بالنسبة للتمر الغنى بعنصر الفوسفور، حيث إن تناول ثمرات من البلح مع كوب اللبن يعوض انخفاض الكالسيوم فى

---

(١) أوضحت البحوث أن لتراً من اللبن يحتوى على نفس كمية البروتينات الموجودة فى خمس بيضات أو خمس أوقيات من الفول الجاف، أو ست أوقيات من اللحم، أو أوقية ونصف من الكبد، أو ست أوقيات من السمك . أو ست عشرة شريحة من الخبز.

البلح، مما يجعل الجسم يستفيد من كليهما.. كما أن اللبن فى هذه الحالة يرفع أيضاً من نسبة البروتين فى البلح.

ومن جهة أخرى.. فإن اللبن يخفض أضرار بعض الأغذية، فعلى سبيل المثال إضافة اللبن إلى الشاى المغلى الضار بالجسم تقلل من هذا الضرر، حيث ثبت أن اللبن هنا يصلح من الطريقة الخاطئة لإعداد كوب الشاى الذى به مواد تحرم الجسم من عناصر غذائية هامة، وبالتالى تمنع الجسم من امتصاصها ... ومن هنا يتداخل اللبن مع المكونات الضارة للشاى المغلى ويحمى الجسم منها.

وأكدت الأبحاث العلمية الحديثة.. أن البروتين الحيوانى الموجود فى اللبن ليس له التأثير الضار للبروتين الحيوانى الموجود فى اللحوم، نظراً للطبيعة الخاصة لمكونات اللبن التى تقلل بشكل حاد من حدوث أى تأثير ضار للبروتين على أنزيمات الجسم؛ ولذا تنصح هيئات الصحة العالمية بالحصول على البروتينات التى يحتاج إليها الجسم من اللبن أو النبات كلما أمكن ذلك.

وقد ثبت علمياً - أيضاً.. أن اللبن يمكن أن يؤدى دوراً هاماً فى الوقاية وعلاج أمراض سوء التغذية كالكساح ولين العظام والهزال وغيرها من الأمراض الناتجة عن نقص عنصر الكالسيوم والفوسفور الذى يؤدى نقصه كذلك إلى آثار ضارة للأسنان واللثة والغدد اللعابية.

كما يسهم اللبن فى تفادى الإصابة باحمرار أغشية الفم واللسان ومرض «البرى برى» الناتج عن نقص ڤيتامين «ب المركب» فضلاً عن إسهامه فى تفادى المتاعب التى قد تنتج عن نقص ڤيتامين «ج» فى اللثة والأوعية الدموية الشعرية.

* * *

* **اللبن الزبادى[1]:**

أثبتت الأبحاث الحديثة – مؤخراً – أن اللبن الزبادى يحتوى على كثير من المركبات الخفيفة الوزن، مثل الأحماض الأمينية والدهنية التى تساعد على التخلص من دهنيات الدم المؤذية، وأهمها الكوليسترول .. وبالتالى على عدم ترسبها على جدران الشرايين القلبية والمخية.

وأن اللبن الزبادى يفيد فى الوقاية من الأزمات القلبية والإصابة بالذبحة وهبوط القلب وتصلب الشرايين وضعف الذاكرة

كذلك أثبتت تلك الأبحاث أن اللبن الزبادى[2] يوقف شيخوخة الأجهزة العاملة فى جسم الإنسان، وكأنه زيت الموتور المتجدد والذى يحافظ على ماكينة السيارة من التلف، ويحفظها سليمة أطول مدة ممكنة.

وقد تأكد أخيراً أن اللبن الزبادى له علاقة وثيقة بإطالة عمر الإنسان [3] فى بلاد البلقان وتركيا [4] والقوقاز ومصر .... فقد أجرى العالم الروسى «ميتشنكوف» تجاربه وأبحاثه على أهالى البلقان الذين يعمرون طويلاً ويتمتعون بصحة جيدة وخصوبة وحيوية زائدة .. فوجد أنهم يستهلكون كميات كبيرة من اللبن الزبادى... ومن هنا خرج بنتيجة مؤداها:

أن اللبن المتخمر الحامض مسئول عن إبادة البكتيريا، وخصوصا بعد أن تبين أن

---

(١) سبق أن تناولنا فى الجزء الأول من كتابنا «ثبت علمياً» بعض الجوانب من تأثير اللبن الزبادى نتبعها بتلك المعالجة التى نحن بصددها.

(٢) قد ذكر دواء الأنطاكى استخدامات عديدة للّبن، وتحدث عن فوائد فى الغذاء والدواء فقال:

«إن اللبن محمود، يولد دما جديداً، ويرطب البدن الخشن اليابس، ويغذيه غذاءً طيبا، ويهدئ من الوساوس والغم والأمراض النفسية، وإذا أُخذ مع العسل الأبيض فإنه ينقى الجروح الباطنية ويحسن لون البشرة. – وقال أبو قراط أبو الطب: «ليكن غذاؤك دواءك» . – وقال ابن النفيس : «صحتك فى اختيار وتنظيم غذائك».

(٣) هو تعبير مجازى ، حيث إن الأعمار بيد الله وحده... ويقصد منه الحفاظ على الصحة من التردى والضعف أو الإصابة بالشيخوخة المبكرة.

(٤) فى تركيا لا تخلو مائدة فى أى وجبة من اللبن الزبادى؛ لذلك يمتاز الأتراك باحتفاظهم بقوتهم ونشاطهم وحيويتهم وكل مظاهر الشباب حتى سن متأخرة.

امتصاص هذه الأمينات السامة فى الأمعاء التى تسبب الأمراض الخبيثة والانسدادات والأورام هى التى تؤدى إلى قصر الحياة.

كما وجد أن للألبان المتخمرة قيمة علاجية عالية لمرض السل، والتسمم الغذائى..

وقد دلت الأبحاث الحديثة أيضاً..أن اللبن الزبادى يحتوى على كثير من المواد البسيطة التى لم تكن موجودة أصلاً فى اللبن الطازج، وإنما تكونت بعد إضافة بكتيريا الخميرة، مما يقضى على جراثيم القولون والمعدة ويفيد فى حالات التهاب الكبد والكلى، ويدر البول، ويذيب الحصى والرمال فى المثانة والكلى، ويهدئ الأعصاب، ويخفف من حدة الأرق،

كما تبين أنه ينشط ويطرى الجلد؛ ولذا ينصح الخبراء المختصون المرأة باستخدامه فى العناية بجمال بشرتها ونعومة وتطرية جلدها، وإزالة البقع وحروق الجلد، وتركه مدة ٣٠ دقيقة على البشرة ثم غسله بالماء الدافئ ومسحه بقطنة مبللة بماء الورد المثلج.

وقد أعلن أحد العلماء الحائزين على جائزة نوبل للسلام أن الذين يعيشون فوق المائة عام هم من آكلى الزبادى، حيث تكمن فائدته فى بكتيريا «اللاكتوباسيلوس» الذى يبعد الميكروبات بتكوين بيئة حمضية مضادة لها فى الأمعاء.

وأنه بالنسبة للمتقدمين فى السن الذين يعانون من ضعف العظام وسقوط الأسنان فإن أفضل علاج لهذه الحالات هو تناول اللبن الزبادى؛ لأنه يعوضهم عن نقص المواد التى تسبب هذه الأمراض.

كما تقرر الدراسات العلمية أن تناول اللبن الزبادى يصنع منطقة دفاع ضد الأمراض، وأن الانتظام فى تناوله مع ألوان الطعام الأخرى يعيد تخزين «اللاكتوباسيلوس» فى الأمعاء فى الوقت الذى تكون فيه البكتيريا الأصلية فى منطقة الأمعاء قد حُطِّمت نتيجة الإصابة بالمرض أو استعمال المضادات الحيوية.

هذا، وقد أكد خبراء التغذية أن اللبن الزبادى هو من أفضل أنواع الأكل على الإطلاق؛ لأنه يوفر للجسم أفضل البروتين؛ حيث يحتوى على ١٧٫٥ ٪ ؛ من البروتين الذى يحتاج

إليه يوميا، و٥٠ ٪ من الكالسيوم، و٣٠ ٪ من فيتامين «ب»، و٥ ٪ من حامض اللبنيك، و٦ ٪ أملاح معدنية، بالإضافة إلى عناصر غذائية أخرى.

وهكذا أثبت العلم الحديث أن اللبن الزبادى الذى اكتشفه الإنسان الأول مازال البحث العلمى يكتشف فى كل يوم فوائد جديدة له.

### *التمر واللبن يكفيان الصائم عن كل الأغذية الأخرى :

أثبت العلم الحديث أن الإفطار النبوى فى الصيام على التمر واللبن * يمد الجسم بكل احتياجاته من العناصر الغذائية؛ حيث إن التمر يحتوى على السكريات والأملاح والفيتامينات والبروتينات، أما اللبن فإنه غنى بعناصر غذائية مثل البروتينات والدهون والعناصر المعدنية والفيتامينات أيضا.

وقد ثبت أن التمر واللبن معاً يقومان بإمداد الجسم بشكل سريع بالعناصر الغذائية؛ حيث إنهما لا يحتاجان إلى عملية هضم معقدة مثل معظم الأغذية الأخرى، فمعظم العناصر الغذائية الموجودة فى التمر واللبن لا تحتاج إلى هضم، وبالتالى لا يرهقان الجهاز الهضمى، ويمدان الدم إمداداً سريعاً بالعناصر الغذائية اللازمة للجسم.

ومن الثابت علميا أن السكريات فى التمر تمتاز بسهولة وصولها فى وقت قصير من الجهاز الهضمى إلى الدم، وبالتالى تمد المخ والأعصاب باحتياجاتهما من السكر، وتكون النتيجة تهدئة الأعصاب والتغلب على الصداع الذى يشكو منه الصائم.

كما أن السكريات الموجودة فى التمر لا ينتج عنها تكوين غازات فى الجهاز الهضمى؛ لأنها تترك الجهاز الهضمى إلى الدم قبل أن تؤثر عليها الميكروبات الموجودة فى الأمعاء، والتى تسبب تكوين الغازات.

كما ثبت أيضا أن ما يحتاج إليه الجسم الإنسانى من الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والحديد يتوافر فى اللبن والتمر.. فعنصرا الكالسيوم والفوسفور هامان لوظائف

---

* كان النبى ﷺ قدوتنا الطاهرة يفطر على التمر واللبن، وكان معظم طعامه فى شهر رمضان وغيره من الشهور رشفات من اللبن وعدداً محدوداً من التمر .. فعن سلمان بن عامر رضى الله عنه، عن النبى ﷺ ، قال «إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإن لم يجد فليفطر على الماء فإنه طهور» .. وفى سنن أبى داود عن أنس رضى الله عنه قال «كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات قبل أن يصلى»

الأعصاب والمخ والعضلات والعظام والأسنان.. وعنصر البوتاسيوم ضرورى فى تغذية العضلات، ولاسيما عضلة القلب والأعصاب، فضلاً عن العمليات الحيوية، كتوازن الأحماض والقلويات فى الجسم؛ ولذا يسبب نقص البوتاسيوم حدوث اضطرابات فى الجهاز الهضمي والعضلات والقلب .. وعنصر الحديد يؤدى دوراً مهماً فى وظائف أنسجة الجسم، كما يدخل فى تكوين هيموجلوبين الدم؛ ولذا يساعد التمر على الوقاية من حدوث فقر الدم، أو ما يسمى بـ «الأنيميا»؛ ولذا فهو يكمل اللبن الذى لا يعد مصدراً غنياً بالحديد.

***الآثار الطبية لأنواع العسل :**

فى فرنسا.. استطاع الباحثون أن يحددوا الآثار الطبية لكل نوع من أنواع العسل، وهى أربعة عشر نوعاً كالتالى:

١ – عسل السنط : لعلاج مرض السكر، لأنه غنى بالفركتوز.

٢ – عسل الزعرور : لحالات ارتفاع الضغط وتصلب الشرايين.

٣ – عسل الحليج : لحالات التهاب المثانة والبروستاتا والأمعاء.

٤ – عسل الكستناء : لحالات سوء الدورة الدموية والإرهاق وفقر الدم.

٥ – عسل اللفت الزيتى : وتأثيراته عامة.

٦ – عسل الكافور : لعلاج الالتهابات الرئوية والبولية ومهدئ للسعال.

٧ – عسل الخزاح : لحالات الحروق والجروح الملتهبة.

٨ – عسل البرتقال : لعلاج التشنج والأرق والإمساك.

٩ – عسل إكليل الجبال : لعلاج أمراض الكبد ومضاد للغازات.

١٠ – عسل التنوب : لعلاج أمراض القصبة الهوائية والأنف والبلعوم.

١١– عسل الزيزفون : مهدئ للجهاز العصبى.

١٢ – عسل البرسيم : لزيادة طاقة الجسم وزيادة المقاومة الطبيعية.

١٣ – عسل توت العليق : لعلاج آلام البلعوم والقصبة الهوائية.

١٤– عسل عباد الشمس : لعلاج زيادة الكولسترول فى الدم.

هذا. والعلم الحديث يؤكد لنا أن عسل الجبال هو أقوى أنواع العسل تأثيراً؛ لأنه أصفاها وأقلها تلوثا .... (١)

وعموماً فإن لعسل النحل تأثيراً كمضاد حيوى استخدم فى معالجة التهابات كثيرة، منها قرحة المعدة والالتهابات البولية، والحروق (٢).

## * غذاء ملكات النحل اكسير الحياة :

لقد استرعى انتباه كثير من العلماء والباحثين مادة تفرزها(٣) شغالات نحل العسل تسمى بـ«الغذاء الملكى» (٤) الذى أثبت العلم الحديث تَميُّزهُ بسرعة قتله لأنواع كثيرة من البكتيريا قد يفوق فى ذلك أقوى المضادات الحيوية.

وقد أظهرت الأبحاث تنظيمه لضغط الدم فى الإنسان، فالذين يعانون من ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم على السواء أمكن علاجهم من هذه الحالات بكثرة تناولهم للغذاء الملكى.

– وفى دراسات على الفئران والأرانب وجد أن له تأثيراً مضاداً لمرض سرطان الدم؛ حيث إنه يقتل الخلايا السرطانية بالدم.

---

(١) وهنا نحتاج إلى وقفة تأمل وتدبر فى قوله تعالى : (وأوحى ربك إلى النحل أن اتخذى من الجبال بيوتاً ومن الشجر ومما يعرشون * ثم كلى من كل الثمرات فاسلكى سبل ربك ذللا يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس إن فى ذلك لآية لقوم يتفكرون) سورة النحل : ٦٨و٦٩.

(٢) نشرت تقارير طبية عديدة عن ذلك فى المجلات الطبية الأمريكية والإنجليزية التى ذكرت أن العسل قد نجح فى علاج حالات كثيرة فشلت فى علاجها الوسائل الطبية الأخرى.

(٣) ويرجع الاهتمام الزائد بهذه المادة إلى أن لها تأثيرين واضحين:

أولهما : أن الفرق بين شغالة نحل العسل وملكة نحل العسل أن الأولى أنثى عقيم، والثانية أنثى كاملة الخصوبة.

والفرق بين الملكة والشغالة هو أن الملكة تغذت حينما كانت فى طور اليرقة لمدة خمسة أيام على الغذاء الملكى، وأن الشغالة تغذت يومين فقط حينما كانت فى هذا الطور أيضاً أى فى مرحلة طفولتها.

ثانيهما : أن عمر الملكة يتراوح بين سنتين وسبع سنوات، فى حين أن عمر الشغالة يتراوح بين شهر ونصف وثلاثة أشهر.

(٣) وقد يطلق عليها اسم لبن النحل.. وقد حظيت هذه المادة بالعديد من الدراسات لتحليلها ومعرفة بعض التأثيرات البيولوجية بها.... والغذاء الملكى عبارة عن «چيلى» سميك القوام ذى لون أبيض كريمى فاتح، وله طعم لاذع يرجع لارتفاع الحموضة به، وله رائحة زكية مميزة.

- وقد تبين عند استخدامه كدهان لبشرة الإنسان أنه يعمل على شد الجلد ونعومته ولمعانه

- وأوضحت الدراسات والبحوث العلمية احتواء الغذاء الملكى على هرمونات جنسية، كما وضح أن الغذاء الملكى يسرع من النضج الجنسى.

- بينت الدراسات التحليلية احتواء الغذاء الملكى على مادة تشبه تماماً الأنسولين.. ففى التجارب على الفئران وجد أن له تأثيراً على خفض سكر الدم.. أى أن له تأثيراً يشابه حقن الأنسولين... وعندما حقنت هذه الفئران فى الوريد بمادة ترفع سكر الدم مثل «الاللوكسان» عقب حقنها لمدة عشرة أيام بالغذاء الملكى لم يرتفع فيها سكر الدم عن المستوى الطبيعى.. لذلك يعتبر الغذاء الملكى وقاية للأشخاص الذين لديهم القابلية للإصابة بارتفاع السكر فى الدم.. كما ثبت علميا أن الغذاء الملكى يخفض سكر الدم.

وهكذا يعتبر النحل آية من آيات الله تخرج من بطونه ثلاثة أنواع من الأشربة: عسل النحل، والغذاء الملكى، وسم النحل كما رأينا.. ولعل فى بطون النحل أشربة أخرى لا يعلمها إلا الله تعالى.

## * عسل النحل يساعد على سهولة الوضع:

أثبتت البحوث العلمية أن عسل النحل مفيد للمرأة الحامل أثناء فترة حملها وولادتها، حيث يوفر لها قدراً كبيراً من الطاقة التى تحتاج إليها عند الولادة.

فقد تبين أن العسل يحتوى على عناصر تحتاج إليها الحامل بوجه خاص مثل ڤيتامين «أ» لحماية الجنين من الإسقاط ونمو الأغشية المخاطية، فضلاً عن أهميته لنمو العظام والأسنان، وڤيتامين «ب» المركب الذى تحتاج إليه الحامل لتقوية عضلاتها وتنشيط الخلايا والألياف العصبية، ويسهل توالد خلايا الدم، ومعالجة تنميل الأطراف الذى يحدث لكثير من الحوامل، وڤيتامين «ب٦» الذى يساعد على تقليل غثيان الحمل، وڤيتامين «د» الذى تحتاج إليه المرأة الحامل؛ لأنه يساعد على نمو العظام مع مادة «الكلس» و«الفوسفور»، وڤيتامين «س» الذى يحتوى عليه العسل بنسبة تفوق ما هو موجود فى معظم الخضراوات والفواكه .. وتحتاج إليه المرأة الحامل لتقوية الأوعية الدموية وحمايتها من النزف، فضلاً

عن الوقاية من الالتهابات بعد الولادة، وتقوية اللثة وتنشيط مقاومة الجسم ضد أمراض البرد.

وحامض الفوليك «Folic Acid»، وهو يعتبر من الفيتامينات الضرورية للدم، خاصة أثناء الحمل، حيث له تأثيرات متعددة لتكوين أنواع الأحماض الأمينية التي تتكون منها البروتينات... وأنه بدون هذا الفيتامين لا تنضج الخلية ولا تتكاثر.

هذا، بجانب احتواء العسل على معادن مهمة لجسم الإنسان[١] بوجه عام، مثل الصوديوم، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والحديد، والفوسفور، والكبريت، واليود، والزنك.

وهذه المعادن مهمة لتكوين عظام الطفل وكريات دمه الحمراء، وتطوره واكتماله في الرحم بجانب احتواء العسل على أهم المواد الغذائية، مثل سكر «الجلوكوز» وهو سهل الامتصاص والتمثيل في الجسم، وسكر «الفركتوز» الذي يعمل على حفظ سكر الدم [٢].

وتنصح تلك البحوث المرأة الحامل بتناول عسل النحل أثناء الحمل للتخفيف من شدة غثيان الحمل، ولكي تضمن يوماً خالياً من الغثيان، وذلك بتناول ثلاث ملاعق عسل عند الاستيقاظصباحاً...

كما أنه يساعدها على التخلص من الإمساك الذي تشكو منه معظم الحوامل

ولقد وجد الأطباء والباحثون الصينيون من خلال تجاربهم أن تناول عسل النحل يومياً خلال فترة الحمل، قد قلل بشكل ملحوظ من الإصابة بتسمم الحمل، مقارنة بالحوامل اللواتي لم يتناولن العسل إطلاقاً.

كما وجدوا أن العسل يُعدُّ مادة مساعدة على تسهيل عملية الولادة، وذلك عن طريق

---

(١) دلت أبحاث معهد «باستور» بباريس أن كيلو جراماً واحداً من العسل يفيد الجسم بما يعادل ثلاثة كيلو جرامات ونصفاً من اللحم واثني عشر كيلو جراماً من الخضراوات.

هذا ويعتبر العسل أيضاً مصدراً من مصادر التجميل منذ قديم الأزل، حيث كان يُصنع منه محلول مع اللبن لدهن الوجه؛ لأنه يغذي الجلد ويزيده بياضاً ونعومة، ويقيه من الجراثيم.. وفي الصين يُصنَع عجينة من العسل المخلوط بمسحوق بذور البرتقال لترويق البشرة.

(٢) هذان النوعان من السكر يُكَوِّنان من ما يقرب من ٨٥٪ إلى ٩٥٪ من السكر الموجود في العسل.

إعطاء العسل كمحلول بالوريد بحيث يكون تركيزه ٨٠٪ ..... ومن خلال إعطاء العسل لمن هى فى حالة ولادة تبين اتساع عنق الرحم بصورة أسرع. والسبب فى ذاك - كما ثبت علميا - أن العسل يحتوى على مادة «البروستاجلاندين» المعروفة بزيادتها لفاعلية انقباضات الرحم واتساع عنقه.

كذلك أجرى بعض العلماء الروس تجارب على شمع العسل ومدى تأثيره على عملية تحضير عنق الرحم للولادة، فتبين أنه يجعل العنق أكثر ليونة وأقل سُمْكاً وأكثر اتساعاً.

أما فى فترة النفاس فقد تبين أن إعطاء العسل فى هذه الفترة بالذات ضرورى للغاية؛ وذلك لكونه يحتوى على مواد كثيرة قاتلة للبكتيريا، وبالتالى يزيد من مقاومة الجسم ضد حمى النفاس.

ولهذا نجد أن بعض الأطباء اليابانيين ينصحون المرأة النفساء بتناول العسل يومياً خلال فترة النفاس.

وقد ثبت علميا أيضاً أن لعسل النحل دوراً كبيراً فى عملية الرضاعة الطبيعية؛ حيث إن هناك أبحاثاً يابانية وغيرها قد أثبتت أن عسل النحل النقى يدر حليب الثدى. ويزيد من كمية الأجسام المضادة فى حليب الأم، ويعطى الرضيع مناعة خاصة، ويزيد من قدرته على مواجهة الأمراض.. لذا تنصح تلك الأبحاث الأم التى ترضع طفلا بتناول ست ملاعق عسل يومياً.

فضلا عن أن للعسل تأثيره الواضح - كما تبين - فى مقاومة الالتهاب الفطرى لفم الرضيع، ويمنع تكوين الفطريات، وذلك إذا أطعم الرضيع شيئاً زهيداً من العسل يومياً وهكذا نرى عسل النحل غذاء ودواء للحامل وبعد فترة الولادة.

*** الفاكهة الطازجة تقلل من إمكانية الإصابة بالجلطة:**

أشادت الأبحاث العلمية بالفائدة الصحية التى تعود على أفراد الأسرة نتيجة تناول الخضراوات والفواكه الطازجة ..

ومن تلك الأبحاث ما أجراه الدكتور «اليزابيث بردكوز» بجامعة «كاليفورنيا» الأمريكية

بالتعاون مع الدكتور «ك . كومن» بجامعة «كمبريدج» البريطانية- فيما يتعلق بفوائد الخضراوات والفواكه الطازجة.

فقد ثبت أن تناول كمية إضافية من الفاكهة الطازجة أو الخضر يومياً يمكن أن يقلل من فرص التعرض للجلطة أو السكتة الدماغية، وذلك بسبب زيادة كمية البوتاسيوم التى تصل إلى الجسم عن طريق تناول الخضراوات أو الفاكهة.

وأضافت نتائج البحث أن تناول مزيد من الفاكهة والخضراوات يقلل من ارتفاع ضغط الدم، ويفيد فى حالة التقدم فى السن والوزن الزائد.

وأن تناول ثلاثة أصابع من الموز أو شرب نصف كوب من عصير البرتقال قد يفى بالغرض.

ومن الثابت علمياً .. أن حاجة الجسم من البوتاسيوم كل يوم تتراوح بين ١٨٠٠ : ٥٦٠٠ مليجرام وأن الموزة الصغيرة تحتوى على ٣٨٠ مليجراماً .. كما يحتوى كوب عصير البرتقال على ٤٠٠ مليجرام.. وثمرة البطاطس الصغيرة على ٣٥٠ مليجراماً ... وكوب عصير الجزر على ٢٥٠ مليجراماً.

## * الفاكهة والخضراوات تقلل من الإصابة بالسرطان:

أشارت التجارب الطبية إلى أن تناول الغذاء الغنى بمادة «Betacarotene» الموجودة فى الفاكهة والخضراوات بكثرة يساعد على تفادى عدة أنواع من السرطانات، ومنها سرطان الرئة والمعدة..

كما توجد مادة «Betacarotene» هذه وبكميات وفيرة فى الخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن، واللون الأصفر، مثل السبانخ والفلفل الأخضر الكبير والجزر.

وتشير الدراسات إلى عنصر آخر يساهم فى إيقاف السرطان وهو فيتامين «A» كما يمنع من مضاعفة عدد خلايا السرطان... وهذا الفيتامين يوجد فى الكبد والزبد وصفار البيض بجانب توافره فى الفاكهة والخضراوات..

وأن فيتامين «C» الذى يعمل على منع مادة «النترات» التى تساعد على تكوين خلايا

السرطان ..وتعتبر الحمضيات مصادر غنية بفيتامين C، وكذلك أيضاً البطاطا والفلفل الأخضر.

وأما الألياف Fibre فيعتقد أن لها دوراً فى منع سرطان القولون ..

وهكذا ثبت أن الخضراوات والفاكهة تساعد على توفير الحماية للجسم ضد السرطان، وذلك على النقيض من اللحوم الغنية بالدهون والسموم والمأكولات المعلبة.

* * *

## * الحمضيات علاج فعال لأمراض القلب:

أعلنت مجموعة من الباحثين أن تناول الحمضيات مثل البرتقال واليوسفى والجريب فروت يساعد على إزالة الكولسترول الذى يتراكم بالشرايين والأوردة، وبالتالى يعمل على الشفاء من مرض تصلب الشرايين الذى يعتبر من الأسباب الرئيسية للذبحة الصدرية.

فقد أظهرت دراسة استغرقت أكثر من سنتين أن مادة«البكتين» الموجودة بكثرة فى الفواكه الحمضية تحد من تكوين الصفيحات الدهنية على جدار الشرايين التاجية.

وقال الدكتور «سيجور تورمان» بجامعة «فلوريدا» الأمريكية : إن نتائج الأبحاث المعملية قد أكدت أنه يمكن علاج مرض تصلب الشرايين عن طريق هذه المادة؛ ولذا نصح مرضى تصلب الشرايين والذين يعانون من ارتفاع نسبة الكولسترول فى الدم أن يواظبوا على تناول الأطعمة منزوعة الدسم والدهون، مع ممارسة الرياضة يومياً... وأن يتناولوا حبة واحدة من البرتقال أو الجريب فورت على الأقل يومياً، مع اعتبار أنه مع الزيادة اليومية فى تناول هذه المواد الحمضية تتزايد نسبة الوقاية والعلاج.

وقد جاء بالدراسة أن عصير البرتقال ليس له نفس الأثر المفيد؛ لأن مادة «البكتين» متوافرة فى أغشية الشرائح والقشرة البيضاء الموجودة تحت القشرة الصفراء مباشرة.

وفى دراسة أخرى حول أمراض القلب أجراها العالم«جورج لمب» الأستاذ بكلية الطب بجامعة «ديوك» أن حبة واحدة من البرتقال لا تكفى، بل المزيد منه أفضل وأكثر صحة،

خاصة لمريض القلب، وذلك بعد أن ثبت مدى فعالية مادة «البكتين» المفيدة لأمراض القلب.

هذا، وقد اعتبر علماء وخبراء أمراض القلب بجامعة «فلوريدا» أيضاً أن الحمضيات مفيدة جدًّا، وتعتبر جزءاً مكملاً للعلاج.

## * مشروبات تساعد على الارتواء وأخرى على العطش:

تؤكد دراسة قام بها مركز البحوث العلمية بالقاهرة أن المشروبات تختلف من حيث درجة الارتواء، حيث هناك مشروبات تساعد على الارتواء، في حين أن هناك بعض المشروبات التي تزيد من الشعور بالعطش.

- أما بالنسبة للمشروبات المساعدة للارتواء فيأتي في مقدمتها الماء، سواء كان الماء معبأ في زجاجات أو من الصنبور مباشرة، فضلاً عن أن الماء يفيد في المحافظة على درجة حرارة الجسم، ولدفع عملية الهضم، ولتعويض الجسم عن السوائل التي يفقدها [١].

ولما كان الغذاء اليومي يحتوي على لتر ماء فقط، فمن ثم كان لزاماً التعويض بشرب ثمانية أكواب ماء يوميًّا، أو أي بديل آخر، كالحساء، أو عصير الليمون، أو أي عصير آخر.

ثم إن العصائر الطبيعية - مثل عصير البرتقال والتفاح والجريب فروت - تعد من أفضل السوائل التي تقضي على الشعور بالعطش، ولا سيما عصير البرتقال[٢]. فضلاً عن قيمته الغذائية، حيث يحتوي على فيتامينات «ج» و«ب» و«ب٢» و«س٢»، وحامض الليمون، ومعادن الحديد والفوسفور والكالسيوم.

ومشروب العرقسوس له تأثير طيب على الإرواء أيضاً فضلاً عن فوائده الصحية

---

(١) من الجدير بالذكر أن الجسم يفقد حوالي نصف لتر ماء نتيجة للعرق، ونصف لتر آخر نتيجة التنفس، وحوالي لتر ونصف يتخلص منها الجسم بالتبول..... ويشكل الماء ثلثي وزن الجسم، و٧٠٪ من وزن الجلد، ونقص الماء في الجسم بصفة منتظمة يصيب الإنسان بالتعب والإرهاق؛ ولذا وجب تعويض الجسم عما يفقده من سوائل طوال اليوم.

(٢) وهو يتميز بفوائده العديدة، حيث إن تناول برتقالة واحدة بعد كل وجبة يساعد على انتظام عملية الهضم؛ لما تحتوي عليه من ألياف، بالإضافة إلى الحامض الموجود فيه، والذي يثير غدد المعدة لتفرز مادة «اليسين» التي تيسر هضم الطعام، كما يساعد البرتقال على الوقاية من أمراض الإنفلونزا، والإسقربوط، وتصلب الشرايين وغيرها من الأمراض.

العديدة؛ حيث إنه يساعد على إزالة الحموضة، كما أنه مفيد لقرحة المعدة والجهاز البولى، كما أن قطرات منه تفيد فى إزالة التهاب العين.

- أما بالنسبة للمشروبات التى تزيد الشعور بالعطش ... فمنها عصير الطماطم، حيث يحتوى على نسبة مرتفعة من الأملاح، ومن ثم تؤدى إلى زيادة الجفاف والشعور بالعطش

ثم المشروبات التى تحتوى على الصودا، مثل الكوكاكولا ،والبيبسى، والسفن أب؛ فهى تحتوى على نسبة كبيرة من السكريات تزيد من الإحساس بالعطش.

ثم اللبن، ولاسيما كامل الدسم ونصف الدسم، نظراً لاحتوائه على نسبة من الدهون التى تؤدى إلى الإحساس بالعطش.

*** عصير البرتقال علاج لارتفاع ضغط الدم:**

ثبت علمياً أن عصير البرتقال يساعد على خفض ضغط الدم؛ لذا يُنصح بتناوله، لمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

كما يساعد على تقليل حركة عضلات الأمعاء والرحم؛ ولذا يمكن استعماله فى حالات المغص والإسهال وحالات الحمل، ولاسيما الحالات التى يكون فيها الرحم متقلصاً.

وله تأثير يشابه تأثير هرمون «البروجسترون» على الأغشية المخاطية للرحم..

وبدراسة تأثير مادة «البكتين» المفصولة من البرتقال على مستوى دهنيات الدم فى المرضى المصابين بارتفاع نسبة دهنيات الدم، ومقارنة هذا التأثير بالعلاج بعقار «الكولسترامين» وجد أن المركب الطبيعى يفوق عقار «الكولسترامين» فى تخفيض نسبة دهنيات الدم فى هؤلاء المرضى بدون التقيد بنظام غذائى معين، وعلى مدى شهرين من العلاج، بدون حدوث آثار جانبية.

### * المشمش .... غذاء مفضل للذهن:

ثبت أن المشمش مفيد للأشخاص الذين يبذلون جهداً ذهنياً، لاحتوائه على عنصرين غذائيين هامين للمخ، وهما: الفوسفور، والماغنسيوم ... فضلاً عن أنه يحفظ النظر، ويزيد من المناعة ضد الأمراض.

كما ثبت أنه فعال فى مقاومة فقر الدم وتنشيط وبناء كرات الدم الحمراء.

ومن المعروف علمياً أن المشمش من أنواع الفاكهة التى تحتوى على كمية كبيرة من الڤيتامينات والأملاح المعدنية.

وأن المشمش المجفف يعطى ثلاثة أمثال المشمش الطازج من مولدات ڤيتامين «أ»؛ ولذلك فإن «قمر الدين والمشمشية» يعتبران من المصادر الهامة لڤيتامين «أ».

### * التفاح[1]:

أثبت العلم الحديث أن تناول التفاح بشكل منتظم يساعد الجسم على التخلص من الأحماض والدهون الزائدة، لاسيما الكولسترول.

وأن التفاح مناسب جدًا لحث الإفرازات فى غدد اللعاب وغدد الهضم والغدد الصماء.. ولذا ينصح الأطباء المختصون بتناول خل التفاح المخفف بالماء قبل وجبات الغداء للذين يعانون من النحافة؛ إذ أنه فاتح للشهية، ويساعد على كسب المزيد من الوزن.

كما ثبت أن تناول التفاح بانتظام يساعد على تحسين عضلة القلب، وتنشيط حركة الأمعاء، وعلاج الإمساك المزمن والإسهال فى وقت واحد.

---

(١) احتل التفاح مكانه كبيرة فى مضمار الطب القديم فقد عالج اليونانيون اضطرابات قناة الهضم بعصيره، وعالج الرومان جروح وقرحات المرضى والمقاتلين بهريس التفاح وعصيره .. واستحسن الأطباء العرب فى القرون الوسطى مزج مسحوق التفاح مع حليب الأم لعلاج اضطرابات العين وأبرزها الرمد، وأوصى العرب الأوائل بعصير التفاح المطبوخ لآلام المفاصل، حتى نوبات الصرع وصف الأطباء لها عصير التفاح . ولقد ورد ذكر فوائد التفاح فى كتاب «القانون فى الطب» لابن سينا... وامتدح العرب الأوائل التفاح ذاكرين أنه مفيد لعلاج خفقان القلب، ويصلح لتخفيف حدة العطش أيام الحر الشديد، واستحسنه العرب لإيقاف التقيؤ وإعادة الاتزان إلى وظائف الكبد وتنقية الدم. وأوصى العرب به أيضاً لبعض الحالات النفسية كالوسواس والكآبة والعنّة أو الضعف الجنسى لدى الذكور، وكذا لحالات الكسل والإهاق، وقلة تركيز الذهن، ولعل من أبرز وسائل المعالجة لدى العرب استخدامهم عصير التفاح لعلاج الجروح الملتهبة.

وأنه أيضاً مفيد للمصابين بحصى الكلى والحالبين والمثانة، فضلاً عن دوره فى قهر السموم الدائرة فى الدم، مثل حامض البول فى الدم.

وقد تبين أن نقيع التفاح يخفف من حدة الحُمّى وأوجاعها .. وهو دواء للسعال أيضاً؛ إذ أنه يُسكِّن حدته، ويساعد على قشع البلغم المتجمع فى الصدور....

وفى دراسة علمية أخرى حول فائدة التفاح فى تخفيض ارتفاع ضغط الدم ثبت أن تناول التفاح يمنع ارتفاع ضغط الدم.. فقد تتبع البروفيسور اليابانى «ساتاكى» الأستاذ بكلية الطب بجامعة «هيروساكى» اليابانية ضغط الدم عند ٢٤٠٠ قروى يابانى من عام ١٩٥٤ حتى عام ١٩٧٥ وتبين له أن الذين كانوا يأكلون ثلاث تفاحات أو أكثر فى اليوم لم يرتفع ضغط الدم عندهم مع التقدم فى السن حسبما كان متوقعاً.

كما تبين من الدراسة أن الذين كانوا يأكلون تفاحة واحدة فى اليوم ارتفع ضغط الدم عندهم ارتفاعاً معتدلاً، فى حين ارتفع ضغط الدم بالقدر المألوف عند الذين كانوا يأكلون أقل من تفاحة.

هذا، وتشير أبحاث جديدة إلى أن للتفاح دوراً فعالا فى تدعيم قدرة الجسم على الانتفاع بالكالسيوم لتجديد العظام وتقويتها

*** التونة علاج للأرق!:**

أكد بعضُ الأطباءِ الأمريكيين فى دراسة علمية أن أَكْلَ التونة والجبن وشرب اللبن الدافئ أفضل علاج للأرق؛ لأنها أطعمة غنية بالأحماض الأمينية المسببة للنوم.

وفى الوقت نفسه حذر الأطباء من الأدوية المنومة قائلين إن استخدامها ثلاثة أيام متتالية يؤدى إلى الإصابة بالأرق؛ إذ أنها تقلل من إفراز المخ لمادة «الدوبامين» التى تجعل الإنسان يغط فى النوم العميق!.

*** الليمون علاج لكثير من الأمراض :**

أثبتت البحوث العلمية أن الليمون يفيد فى حالات تصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، وتشنج المعدة، وسوء الهضم، وتوتر الأعصاب، والرشح، وحالات البرد، والروماتيزم، كما يفيد فى علاج حالات الإسهال الشديد، وتقوية اللثة.

ويستعمل موضعياً كمطهر للجروح والتهابات الفم والحلق كغرغرة بإضافة الماء الدافئ إليه. كذا يساعد على إيقاف نزيف الأنف بوضع نقطة من عصير الليمون داخل فتحتى الأنف فينقطع النزيف...

كما تبين أن عصير الليمون يمنح النعومة لليد.. كما يمنح اللمعان والنعومة للشعر إذا استخدم مع قليل من الماء ثم شطفه بعد قليل.

أما قشرة الليمون الخارجية فقد ثبت أنها تعمل على تسهيل عملية الهضم، وتقضى على الأرق، فضلا عن استخراج زيت عطرى منها يستخدم فى صناعة الروائح والكولونيا ومستحضرات التجميل بوجه عام.

وقد ثبت علمّيا أن ميكروبى الكوليرا وحمى التيفود يهلكان إذا وضعا فى محلول يحتوى على ١ ٪ من عصير الليمون، لذلك يمكن تعقيم مياه الشرب أثناء انتشار الأوبئة بإضافة كمية بسيطة من عصير الليمون إلى الماء... كذلك من الأهمية بمكان وضع خضراوات السلطة فى إناء به ماء مضاف إليه عصير الليمون للقضاء على الميكروبات إن وجدت

ومن الثابت علمياً أن الليمون من أهم المصادر الغنية بالڤيتامينات، مثل ڤيتامين «ج» المضاد لمرض الأسقربوط وڤيتامينات «أ» و«ب» .. كما أنه يحتوى على مختلف أنواع المعادن، كالكالسيوم، والحديد، والفوسفات، والمنجنيز، وغيرها..

ويلاحظ أنه مصدر كبير لحمض «الستريك» الذى يستعمل فى بعض المشروبات وبعض الصناعات الهامة، فضلا عن إزالة بقع الصدأ بإضافة الملح إليه فى الأقمشة والملابس...

**• الملوخية * دواء مفيد!:**

أثبتت الدراسات العلمية أن الملوخية تقى المرء من الإصابة بمرض البلاجرا، نظراً

* قد عرفت الملوخية فى مصر من قديم الزمان، وقد وُجدت فى نقوش معابد الفراعنة، مما يدل على أن المصريين القدماء قد عرفوها.. وكانوا يطلقون عليها اسم «ميلوه» ... وفى عهد الحاكم بأمر الله أصدر أمراً بتحريم تناولها على الطبقات الشعبية الفقيرة، فأطلق عليها الناس اسم «الملوكية» نسبة إلى طعام الملوك.

ومع مرور الزمن أبدلت الخاء بالكاف فأصبح اسمها «ملوخية».

وقد كتب ابن سينا وكذلك «ابن البيطار» عن الملوخية وعزا إليها كلٌ منهما خواص مغذية وواقية للأغشية بفضل ما فى أوراقها من نسبة عالية من ڤيتامين «أ».

لاحتوائها على حمض «النيكوتنيك» [1] .

كما ثبت علمياً أن الملوخية لها دور فى الوقاية من الأمراض، وتحفظ لقُرَنِيَّة العين بريقها وتألقها، وتزيد الشهية إلى الطعام، وتخفف من التوتر العصبى .. ويرجع ذلك لغنى الملوخية بفيتامين «أ» ... فضلا عن ذلك فهى تقى المسالك البولية من الالتهابات وتكون الحصيات، كما تقى من الإمساك، نظراً لاحتوائها على الألياف السيليولوزية.

ومن المعروف أيضاً أن الملوخية تحتوى على نسبة عالية من الأحماض الأمينية التى تصل إلى حوالى ٣٠ ٪، كما تحتوى على نسبة ١٥ ٪ من المواد الدهنية، و٢ ٪ من المواد السكرية، وذلك إلى جانب بعض المواد الغروية والنشوية والراتنجية، والأملاح المعدنية من الحديد والفوسفور والماغنيسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والكلور والكبريت.

*** الخرشوف علاج فعال !:**

توصل فريق البحث من بعض الباحثين بالمركز القومى للبحوث إلى استخلاص مواد فعالة من نبات الخرشوف ... فقد ثبت بعد دراسات كيميائية حيوية فاعليته فى معالجة أمراض الكبد والكلى، حيث يساعد فى تخليص الجسم من الأملاح الزائدة عنه وإدرار البول ولاحتوائه على نسبة من المواد الفعالة لخفض نسبة الكولستيرول فى الدم.

*** الكرنب[2] :**

ثبت علميا ... أن لأوراق الكرنب خواصٌ امتصاص السوائل الضارة بالجسم والطفح بشتى أنواعه.

كما أنه يفيد مرضى السكر؛ لاحتوائه على كمية كبيرة من الأنسولين.

وتحتوى المائة جرام من أوراق الكرنب على وحدة من فيتامين «أ» ونسبة من فيتامين «ك» «ج» .. كما يحتوى على عنصر الكبريت الذى يفيد فى طرد الديدان المعوية.

---

(١) حمض النيكوتنيك هو أحدى فصائل فيتامين «ب» المركب.

(٢) بقلة زراعية تسمى الملفوف، وهو اسم عربى، لالتفاف أوراقه، ويعرف بالتركية «كرنب» .
وفى مصر يُسمى كذلك .. من أصل يونانى krombe •
وقد عرف القدماء الكرنب، فهو من أقدم الخضراوات التى استخدموها فى علاج كثير من الأمراض .

كما أن عصيره له خاصية فى قتل بكتيريا الأمراض، ومفعوله شديد وسريع .. فضلا عن ذلك تحتوى أوراق الكرنب على ٥ر١ ٪ من البروتين، و٥ ٪ من الدهون، و٥ر٣ ٪ مواد كربوهيدراتية، و٦ر٢ ٪ مواد معدنية من أهمها الحديد والبوتاسيوم.

كما ثبت أنه يفيد فى علاج حالات الإمساك المزمن، والربو، وعرق النساء، والإسقربوط، وعلاج الحروق والقروح.

* **الفول المدمس:**

أثبتت البحوث الغذائية أهمية الفول المدمس كغذاء ومصدر أساسى للبروتين النباتى لاحتوائه على الكربوهيدرات والفيتامينات التى منها فيتامين «ب» المركب، وفيتامين «ج» الذى يحتاج إليه الجسم من ٣٠٠ : ١٠٠ جرام، وتزيد الحاجة فى حالات الحمل، ونقصه يسبب مرض الإسقربوط، ويحتوى الفول أيضاً على المواد الكربوهيدراتية بنسة تصل إلى ١٦ ٪، وهى المواد التى تمد الجسم بالطاقة اللازمة، وتعد ضرورية لخلايا الكبد وخلايا الجسم والأنسجة عموماً، فضلا عن أنها تقوى عضلات القلب .

وقد تبين أن قشرة الفول تحتوى على السيليولوز، أى الألياف التى تنظم حركة الأمعاء وتمنع الإصابة بالإمساك.

ومن الثابت علمياً أن الألياف تمتص الماء وتتحد معه، ووجودها فى الأمعاء الغليظة بما تحتويه من مياه يعمل على إخراج الفضلات بسهولة، بدون حاجة إلى ضغط أو جهد.

وفى دراسة أُعلن عنها فى أحد المؤتمرات العلمية أن الإصابة بسرطان القولون فى مصر أقل من الإصابة فى الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا ... والسبب هو أكل الفول المدمس باستمرار، فهو يساعد على التخلص من الفضلات بسهولة وعدم اختزانها فى الأمعاء، مما يقلل الإصابة بسرطان القولون.

وقد تبين أيضاً أنه يؤخر الشعور بالجوع؛ حيث إن هضمه يحتاج إلى وقت طويل؛

ولذلك يعد من أفضل الوجبات فى سحور شهر رمضان، فضلاً عن أن الألياف التى بالقشرة تعطى إحساساً بالامتلاء والشبع بالمعدة بما تحتويه من كميات الماء الذى يمنع إحساس الصائم بالعطش.

## * زيت الزيتون افضل انواع زيوت الطعام للصحة:

تنصح دراسة جديدة قام بها الدكتور «سكوت جرندى» من جامعة «تكساس».. والدكتور «فريد ماتسون» من جامعة كاليفورنيا باستخدام زيت الزيتون بديلا للزيدة التى تسبب أمراض القلب.. والسمن الصناعى الذى يسبب السرطان، وتقول الدراسة: إن زيت الزيتون لا يحتوى على كمية كبيرة من الدهن، كما أنه يضبط نسبة الكولسترول فى الدم، بدون أن يسبب أضراراً أخرى.

وتضيف الدراسة أيضاً: إنه بعد تتبع مجموعة من الناس تبين أن الذين استخدموا زيت الزيتون لمدة أربعة أسابيع كانت لديهم كميات من البروتين الدهنى* أقل بمعدل ١٧ ٪ عن أولئك الذين تناولوا الزبدة والسمن الصناعى والزيوت الأخرى فى طعامهم، دون أن يؤدى ذلك إلى التأثير على البروتينات الدهنية عالية الكثافة، والتى تحمى القلب والشرايين التاجية من الانسداد.

وتذكر الدراسة أن شعوب البحر المتوسط التى تتناول زيت الزيتون فى طعامها أقل فى معدل الإصابات بالانسدادات فى الشرايين والقلب وفى أمراض السرطان أيضاً، ولاسيما أن هذه الشعوب تكثر من تناول الخضراوات والأسماك.

## * الزيوت المستخلصة من كبد الحوت:

توصل الخبراء فى الهند إلى إمكانية استخدام الزيوت المستخلصة من كبد الحوت كدواء لعلاج مرض السرطان.

وقال الخبراء: إن زيت كبد الحوت يحتوى على مواد قادرة على تقوية الجهاز المناعى للحيتان بصورة فعالة، وتساعد على إعادة بناء أنسجتها، فضلا عن تأثيرها الطيب على

* تعد أخطر حاملات الكولستيرول.

الأشخاص الذين يتعرضون للإشعاع والذين يعانون من الحروق الشمسية (١).

*** الزيوت المستخلصة من التمر:**

كما توصل العلماء الهنود(٢) إلى إمكانية استخلاص الزيت من التمر.. وتتم طريقة التصنيع بطحن بذور التمر حتى تتحول إلى مسحوق، ثم يتم ترطيبه وطبخنه فوق بخار يغلى.

وقد أسفرت التجربة عن الحصول على كمية من الزيت بنسبة ٤ر٦ ٪من المسحوق .. ويتميز بلونه الأصفر، ويمكن تكريره واستخدامه فى الطعام بعد ذلك... أما بقية المسحوق فيمكن استخدامه غذاءً للحيوانات؛ لأنه غنى بالبروتين.

*** عيش الغراب (٣):**

أكدت الأبحاث العلمية على القيمة الغذائية العالية لـ«عيش الغراب» لما يحتويه من كمية بروتين تفوق مثيلتها فى الخضراوات الورقية كالملوخية والجرجير.. والدرنية كالبطاطس والقلقاس فضلا عن الفواكه.

ويحتوى على كمية بروتين مساوية تقريباً لمثيلتها فى اللبن والبقوليات..

كما أكدت الأبحاث على احتوائه على كثير من الڤيتامينات مثل ڤيتامين«ب»، نظراً لاحتوائه على «الريبوفلافين» وحمض البانتوثنيك» و«حمض الفوليك».

وأيضاً يحتوى على ڤيتامين «ج» .. كما يُعَدُّ مصدراً عالياً للأملاح المعدنية الضرورية

(١) مجلة العالم الصادرة فى نوفمبر ١٩٩٠ (بتصرف)

(٢) وذلك فى معهد الأبحاث التكنولوجية فى مدينة «أندهارا بارديس» الهندية.

(٣) عرف «عيش الغراب» منذ أقدم العصور فى القرن الثانى قبل الميلاد.. ثم عرف بعد ذلك فى الصين ثم اليونان.. وفى مصر القديمة.. وترجع تسميته بعيش الغراب إلى أنه يتمو طبيعياً أى برياً على الترع والمصارف بالمناطق الزراعية على شكل قرص بنى فاتح اللون يشبه فى لونه الخبز الفلاحى... وعادة ما كانت الطيور والغربان على وجه الخصوص تخلط بينه وبين العيش «الخبز».... ومن هنا جاءت تسميته بعيش الغراب ... و«عيش الغراب» عبارة عن فطر ذى أشكال مختلفة تشبه المظلة أو القرص، وله عدة ألوان، ولكن الشائع منه اللون البنى الفاتح والأبيض والرمادى والأصفر... ومذاقه يشبه فى الطعم «الكلاوى والكبدة». وعيش الغراب أنواع هى: «الأجاريكس».. و«البلوروتس» .. و«الشيتاكس» .. و«الفلفاريلا» .. و«الكنزلا» ويمثل النوع الأول أكثر من ٧٥ ٪ من إنتاج عيش الغراب فى العالم.

للإنسان «كالكالسيوم »و«الفوسفور» و«البوتاسيوم» و«الحديد» و«النحاس » .. بالإضافة إلي أنه غني بالألياف التى تمنع من حدوث الإمساك، وتخفيض نسبة الكولسترول فى الدم. وقد ثبت أن «عيش الغراب »يفيد أصحاب السمنة الذين يمارسون الرچيم؛ لما يتميز به من سعرات منخفضة .. كما أنه مفيد في علاج أمراض السكر وتصلب الشرايين والأنيميا وعلاج الأورام السرطانية ..

وقد تبين أن المتبقى من إنتاجه يمكن استخدامه كعلف للماشية؛ لاحتوائه على نسبة مرتفعة من البروتين، وذلك بعد تعقيمه بالبخار على درجة ٦٠ مئوية لمدة ٤٥ دقيقة، وأنه بذلك يمكن أن يوفر الأعلاف بأسعار أقل .. فضلا عن إمكانية استخدامه أيضاً سماداً جيداً في زراعات الفاكهة – خاصة العنب والتفاح.

## *الخبز الصحي.. هو الأسمر[١]:

أكد علماءُ التغذية المتخصصون على قيمة الخبز المصنوع من حبوب القمح بكامل محتوياته ..

أى بدون نزع النخالة الخشنة من الدقيق .. حيث إن النخالة بمكوناتها الغذائية الأساسية تتركز فيها المواد المعدنية[٢] ومجموعة ڤيتامين «ب» المركب.

وقد ثبت أنه بينما يحتوى كل ١٠٠ جرام من الخبز الأسمر على ٩٫٥ جرام من البروتينات و٣٫٥ جرام من الدهون .. فإن هذه المركبات تهبط إلى ٧ جرامات من البروتين، وجرامين فقط من الدهون في الخبز الأبيض.

كذلك يحتوى كل ١٠٠ جرام من الخبز الأسمر على ٢١٠ مليجرامات من الكالسيوم

---

(١) لذا يسمى فى الخارج بـ«الخبز الكامل whole weat».

(٢) من المعروف أن بعض المطاحن والمخابز الحديثة تقوم بنخل دقيق القمح عند صناعة الخبز الأبيض المعروف بالخبز الفينو، ... ولا يزال علماء التغذية ينصحون بضرورة الإقلاع عن فصل النخالة عن الدقيق؛ لأن ذلك يجعله غير مستوفٍ لشروط التغذية الصحية.

ومليجرامين من كُلٍّ من الحديد والفوسفور والنحاس والمنجنيز... في حين لا يحتوى الخبز الأبيض إلا على نسبة تتراوح بين ١٠٪ و٥٠٪ من هذه المقادير فقط.

كما ثبت أيضاً أن الخبز الأسمر من أغنى الأغذية المعروفة فى مجموعة فيتامين «ب» المركب؛ حيث إن المائة جرام منه تحتوى على ٢١٨ ميكروجراماً من الفيتامين الواقى من مرض التهاب الأعصاب، و٣٠٠٠ ميكروجرام من التيتاسين الواقى من مرض البلاجرا، فضلا عن ١٦٠ ميكروجراماً من «الريبوفلافين»، و٥٧٠ جراما من حامض «البانتوثينيك» و٣٨ جراماً من «البيريدوكسين» هذا، وتعتبر هذه المركبات الثلاثة خير منظم لعمليات الأكْسَدَة والتمثيل الغذائى والنمو بالجسم..... فى حين أن الخبز الأبيض يكون خالياً تماماً من هذه المركبات المفيدة.

وقد أثبتت البحوث العلمية أيضاً أن الخبز الأسمر يفيد الحركة الدورية للقناة الهضمية؛ لأن النخالة بها نسبة مرتفعة من الألياف السليولوزية التى تسهل مرور الكتلة الغذائية فى الجزء الأخير من الأمعاء، وبالتالى تمنع من الإصابة بالإمساك.

## * الخبز الأسمر يمنع التهاب الزائدة *:

أثبتت دراسة علمية أُجريت بكلية الصحة العامة بجامعة «واشنطن».. أن من يتناول الخبز الكامل المحتوى على الرَّدَّة والمواد التى تحتوى على أليافٍ يكون أقل عُرضة للإصابة بالتهاب الزائدة الدودية، وقد تبين ذلك بعد إجراء دراسة على ٢٧٠ شخصاً قد دخلوا المستشفى بسبب الإصابة بالالتهاب الحاد فى الزائدة الدودية ومن المرضى بأمراض أخرى، واتضح أن الذين يصابون بالتهاب الزائدة لا يأكلون الخبز الأسمر المحتوى على الردة.

## * الكانتالوب والشمام [1]:

أظهرت نتائج البحوث التى قام بها العلماء فى الولايات المتحدة الأمريكية أن

* مجلة كل الناس فى عددها الصادر فى ١٩٩١/١٢/١٧ (بتصرف).

«الكانتالوب» أو الشمام يكافح سرطان الرئة ويقلل الإصابة به بين المدخنين .. كما أنه يؤجل ظهور أعراض الشيخوخة، وأنه يحتوى على عشرة أضعاف كمية الڤيتامين «ج» الموجودة بأى فاكهة أخرى.. وخمسين ضعف ڤيتامين «أ»، و«بيتا – كاروتين».

كما أن «الكانتالوب» يحتوى على سُعرات حرارية أقل من التفاح بنسبة ٣٠ سعراً.

***النشويات تخلصُ من الاكتئاب** [٢]:

أثبتت البحوث أنه عندما يشعر الإنسان بالاكتئاب أو فقدان الشهية يكون السبب فى ذلك نقص مادة كيميائية بالمخ اسمها «سيدوتونين»...

وأنه إذا تناولنا هذه المادة الكيميائية الموجودة فى النشويات مثل الخبز والمكرونة والبطاطس – على أن نمتنع عن أكل البروتينات معها – يمكن أن نتخلص من الاكتئاب إلى حد كبير!

***أهمية الطعام الغنى بالألياف :**

خرجت مؤخراً بعض الدوائر الطبية لتؤكد أن الألياف الطبيعية الموجودة فى بعض الأطعمة النباتية بتركيزات عالية، مثل القمح والفواكه المجففة كالبرقوق والمشمش والتين تعمل كالمصيدة فى اصطياد الكيماويات أو الملوثات الكيميائية الخبيثة المسببة لسرطان القولون، حيث تمسك بها ولا تتركها تعبر بمفردها من القولون وبقية الجهاز الهضمى. فقد تبين أن الألياف الطبيعية تحمى سطح القولون من الاحتكاك بهذه الملوثات الكيميائية السرطنية التى تتولد فى الجهاز الهضمى بعد إتمام عمليات الهضم الطبيعى.

ولقد أثبت علماء جامعة «لوند» فى السويد هذه النظرية عندما تركوا بعض حيوانات التجارب تتغذى على طعام ملوث ببعض المواد الكيميائية السرطنية بمركبات «الكيتولين» وأضافوا إلى هذا الطعام مقادير من الألياف الطبيعية الموجودة فى بعض الحبوب

---

(١) مجلة كل الناس فى عددها الصادر فى ١٩٩١/١٢/١٠ (بتصرف).

(٢) المرجع السابق (بتصرف).

الجافة [١] .... وجاءت نتائج الدراسة تؤكد أن الألياف الطبيعية قادرة على الارتباط بمركبات «الكيتولين» السرطانية، ومن ثم حماية القولون من أضرارها. وفى كندا ... اكتشف العلماء أهمية الأطعمة الغنية بالألياف فى تخفيف الآلام العضوية المعوية المستمرة التى يعانى منها الأطفال .... وتعد هذه أول دراسة من نوعها، ووجدوا أن تعرض الأطفال – الذين تناولوا الأطعمة الغنية بالألياف – لآلام معوية كانت أقل بنسبة ٥٠ ٪ من الأطفال الآخرين الذين لم يتناولوا تلك الأطعمة، وذلك لأن الألياف تساعد على تقليل فترة مرور الغذاء فى الأمعاء، مما يساعد بدوره على تخفيف تلك الآلام المعوية.

وقد تبين أيضاً أن الطعام الذى يحتوى على الألياف يعطى الإحساس بالشبع، على عكس الطعام الخالى من الألياف، فهو يدفع إلى التهام كمية أكبر حتى تمتلئ المعدة ويشعر بالشبع؛ ولذا فهو مفيد للتخلص من السمنة والتحرر من الوزن الزائد

وقد ثبت علمياً أن وجود هذه الألياف يؤجل خروج الماء والأملاح من الجسم أثناء عملية الهضم والامتصاص، الأمر الذى يساعد على الشعور بامتلاء المعدة.. وكلما كبر حجم الطعام فى الأمعاء أدى ذلك إلى تنبيه الأعصاب الموجودة فى جدرانها، مما يساعد على تنشيط حركتها وتنظيم الإخراج، وبالتالى تقل حالات الإمساك المزمن.

### * التداوى بالأعشاب والنباتات الطبية [٢] :

أشار أحدث الأبحاث التى قام بها علماء الأعشاب والباحثون المتخصصون أن علاج مرض «الصدفية» الجلدى أصبح فعّالاً بالأعشاب عن طريق نبات «الأطنطا» الذى يمكن

---

(١) أما عن الكمية التى يحتاج إليها الجسم من الألياف فإن من الصعب تحديدها، غير أن بعض المراجع تحددها بكمية تتراوح بين ٥ : ٨ جرامات لكل كيلو جرام من وزن الجسم يومياً.

(٢) يلاحظ أن تاريخ التطبيب بالأعشاب قديم جدًا، يرجع إلى العصور الأولى من التاريخ، فبعض المحفوظات من أوراق البردى وآثار الفراعنة وقبورهم تدل على أن الكهنة فى ذلك الوقت كان لديهم معلومات كثيرة عن أسرار الأعشاب والتداوى بها، حتى إن بعض هذه الأعشاب الشافية وُجد بين ما احتوته قبور الفراعنة من آثار ... ثم جاء بعدهم من الأطباء المسلمين من استفاد من علم الأقدمين، وزاد عليه وتوسع فيه بتجارب جديدة ، وفى مقدمتهم «ابن سينا» .. و«الرازى»، وكان فتح العرب للأندلس خدمة جليلة لدول أوروبا بالكثير من المعلومات على يد أطبائهم وما وجدوه فى أعشاب الشرق من فوائد طبية.

من خــلاله تلاشى الصَّدَفـيــة والبُهــاق، إلى جــانب اسـتــخــدام بعض المراهم المخلوطة بالأعشاب.

ومن خــلال بعض التـجـارب فـى عـلاج «الربو الشـعـبى» ثبت أن «حـبــة البـركــة» .. و«كندر» .. و«كتان» .. و«حب الرشـاد» .. و«دلوبيليـا» .. و«تليـو» من الأصناف العـشـبـيـة المفيدة والفعالة فى علاج هذا المرض.

أما الأعشاب التى تستخدم فى علاج القولون فهى «زهرة الكاموميل» .. و«الشبت» .. و«الكزبرة» .. و«الكراوية» . و«الزعتر» .. و«الريحان» . و«سنامكى يردقس»

ويستـخدم فى عـلاج قرحـة المعدة مزيج من تركيبات : «العرقسوس» .. و«الترمس» .. و«الانجـبـار» ... و«القنطريون» .. و«الرازيانج» ... و«الكتـان» .. و«حب الرشـاد» ... وذلك بمقادير معينة حسب كل حالة مرضية.

أما التـهـابات المرارة وحصـواتهـا فـتعـالج بالتـالى: «بالحـرجل» و«الكراوية» و«الهـالوك» و«الحلفا» ... و«الزعتر» بتراكيب خاصة بالكبد والمرارة.

وعن بعض الآلام الناتجـة من الجـهـاز الهـضـمـى تشـيـر الأبحـاث العلمـيـة فى مـجـال الأعشاب والنبـاتات إلى أهمية عـصير البصل الذى يحـوى زيتـا عطرياً له رائحتـه الخاصـة، ويعتبر مطهّرا قوىّ المفعول يقتل جراثيم التقيح بأنواعها أو جراثيم التيفوئيد والجمرة الخبيثة ويفقدها الكثير من حيويتها.

كما أنه يحتوى على مادة «كلوكونين» التى لها ما للأنسولين المعروف من قدرة على تنظيم عملية خزن المواد السكرية فى الجسم واستهلاكها ... فضلا عن ذلك يحتوى البصل على مـواد أخرى تقى الشرايين من التصلب وتراكم الكلس فى سن الشيـخـوخـة، فـتحـسن بذلك الدورة الدمـوية بما فى ذلك الشـريـان التـاجى فى القلب مـصـدر الذبحــة الصــدرية وسببها.

كما وُجدَ فى عصير البصل موَادُ تغذى بُصَيْلات الشعر وتحول دون سقوطه ... وأملاح تقوى الأعصاب وتجلب النوم، فضلاً عن ذلك يحتوى على مادة تزيد من القدرة الجنسية.

وبالنسبة لنبات الكركريه .... فقد أثبتت الأبحاث الطبية أنه يؤدى إلى تطهير المجارى البولية ويعالج الأمراض الفطرية التى تصيب الجلد فضلاً عن أنه يساعد على خفض ضغط الدم وله تأثير فعال، ويستعمل كمضاد حيوى طبى ويؤثر على البكتيريا وحالات كثيرة من التى تصيب الجهاز التنفسى والبولى ، كما أنه مادة قابضة تفيد فى حالات الإسهال.

أما زيادة نسبة «الكولسترول» فى الدم فعلاجها فى «الترمس» .. وزهر أقحوانى قنطريون» .. و«عصفر» .. إلى جانب زيت الثوم، وقد اتجهت بعض شركات الأدوية إلى إنتاج أقراص الثوم لعلاج زيادة الكولسترول[1] .

وبالنسبة لنبات الحلبة .. فقد أثبتت الأبحاث أنها مقوية للأعصاب؛ لاحتوائها على ڤيتامين «ب» كما تفيد بوجه عام فى حالات فقر الدم، وضعف البنية، ونحافة الجسم، وفقدان الشهية، كذلك فهى مُلَيِّنة للأمعاء، ومضادة للالتهابات الرئوية والنزلات المعوية.

كما أظهرت التجارب أن الحلبة تساعد مرضى البول السكرى فى شفاء جروحهم ، وتفيد فى حالة تساقط الشعر.... وأن زيت الحلبة على شكل مستخلص يعتبر مفيداً لنمو الثديين للإناث وتقوية غددهما، وإدرار اللبن للمرضعات، فضلا عن إدرار الطمث وتيسيره عند الإناث.

أما نبات السيكلا[2] ... فقد أثبتت التجارب مدى فعاليته فى علاج أمراض القلب كدواء .. وأنه إذا أخذ بكميات قليلة يصلح كمنفث ومدر للبول فى حالات مرض الاستسقاء، والآن يُحَضَّرُ من هذا النبات خلَّ طبى يسمى «خل السيكلا» يستعمل فى الأغراض الطبية

---

(١) أعشابنا دواء .. بحث منشور بمجلة منار الإسلام عدد مايو ١٩٩١ (بتصرف).

(٢) هو نبات معمر ينمو فى المناطق الصحراوية فى مصر.

*** نبات «اللحلاح او «كالوكاسيم»**[1] :

هو من أهم الأعشاب والنباتات الطبية حيث أفادت بعض الدراسات والبحوث أهميته في علاج الروماتيزم، والنقرس الحاد، وكمسهل، ومعرق، ومدر للبول. والجدير بالذكر أن أكبر مقدار يُعْطى للإنسان هو ٢٥ ر. جرام... وإذا أخذ بكمية كبيرة أى أكثر من اللازم فإنه يسبب تسمماً.

أما نبات «مخالب الشيطان»[2] ... فقد أشارت النتائج التى ناقشتها ندوة أمراض الروماتيزم فى «باريس» مؤخراً إلي أن هذا النبات له فعالية فى علاج الأمراض الروماتيزمية بدون آثار جانبية.

ونبات «البابونج».. يستخدم كملطِّف وملَين ويسكن آلام المعدة ويزيل النفخة ووجع الكبد، وله فعالية فى تفتيت الحصى.

كما ثبت أن له تأثيراً واضحاً فى إزالة الصداع والحميات، وتنقية الصدر من البلغم، وعلاج البثور، فضلاً عن فائدته كمشروب يستخدم بغرض «تعريق» الجسم، والتخفيف من حدة الإعياء الذى يصيب المرء.

ويستخدم مسحوق «زهر البابونج» بنثره فوق الالتهابات الجلدية والقروح وسرطان الجلد والتهابات الأظافر والأطراف. كما يستخدم فى علاج الزكام والتهابات الأنف والأذن والجيوب الأنفية والحنجرة والتهابات الغدد الدهنية.

ونبات شوك الجمال .... تُستعمل كل أجزاء النبات فى علاج البواسير بخوراً ودهاناً.... ويفيد شربه فى إزالة الحامض البولى وإدرار البول، فضلا عن كونه مُسهِّلاً ومطَهراً للجهاز الهضمى، وصبغته من أفضل الأدوية فى علاج المفاصل.

---

(١) ويسمى أيضا بـ«الزعفران الخريفى».. وقد استخدمه العرب قديماً فى علاج النقرس.

(٢) نبات مخالب الشيطان موطنه إفريقيا.... ويلاحظ أن بعض العلماء يقولون : إنه قد لا يساعد على الشفاء النهائى من الروماتيزم إلا أنه يبطئ تطوره، بحيث يؤخر مراحله المتقدمة التى تتطلب التدخل الجراحى لعلاجه واستبدال المفاصل المريضة.

* **نبات السيسال** [١] :

تستخدم بعض مركباته فى علاج بعض الأمراض الجلدية، وأمراض العيون ومنع حدوث الصلع المبكر وعدم سقوط الشعر. كما يستخدم هذا النبات فى علاج بعض أنواع الروماتيزم وآلام المفاصل وضيق التنفس الناجم عن الربو وآلام الصدر.

* **نبات المرمرية** [٢] :

يعتبر من الأعشاب ذات الخواص المضادة للبكتيريا... وتؤثر تأثيراً إيجابيا على الغشاء المخاطى للفم والحنجرة واللوزتين.

كما يفيد هذا النبات فى حالات ضعف الهضم وفقدان الشهية للطعام والالتهابات الصدرية والنزلات المعوية.

ويستعمل أيضاً فى تهدئة الصداع العصبى وتقوية الأعصاب والجهاز العصبى، وعلاج الشلل والرجفة فى اليدين، وضعف الذاكرة عند الشيوخ الكبار، فضلا عن إفادته فى علاج نزلات البرد.

* **نبات السكران** [٣] :

تصنع من أزهاره وأوراقه أقراص وحبوب لأغراض التخدير قبل العلمليات الجراحية البسيطة، حيث له تأثير فعَّال فى تخفيف الآلام الحادة بسبب الجروح وكسور العظام وتسكين المغص الكلوى أو احتباس البول أو آلام العمود الفقرى. كما أنه يساعد على النوم وتهدئة الأعصاب.

---

(١) هو من النباتات العشبية المعمرة المستديمة الخضرة، وتستخدم أليافه فى صناعة الحبال وشدادات سفن الصيد، كما تستخدم بقاياه كمادة عضوية لخصوبة الأرض.

(٢) هو من الأعشاب التى تشرب مغلية أو مع الشاى، حيث تعطى نكهة جميلة مستحبة.

(٣) هو نبات شجرى ينمو فى منطقة وادى العريش، وتستخدم أوراقه الجافة كنوع من أنواع التدخين لتخفيف آلام الربو الشعبى والمغص المعوى.

* **نبات العرعر :**

يستخدم زيته كمطهر للمسالك البولية، وتقوية مناعة الجسم، كما يستعمل فى تدليك الأطراف المصابة بالروماتيزم.

* **نبات الحنظل[1] :**

يستخدم فى علاج الروماتيزم، خاصة روماتيزم المفاصل.. كما يستخدم فى علاج الكبد. والصفراء

* **نبات القيصوم:**

يستخدم كمشروب لعلاج حالات المغص وكمهدئ عام ومزيل للصداع، كما أنه مدر للبول ومفيد فى حالات أمراض الكلى.. كما يغلى ويستعمل فى علاج العيون ضد الرمد.

* **نبات الإيوفوربيا [2] :**

تستخدم خلاصتة المائية لقتل قواقع بلهاريسيا الجهاز البولى؛ وذلك لاحتوائه على مواد مضادة قاتلة لهذه القواقع.

* **نبات العبل[3] :**

ويستخرج من خلاصته المائية مادة تتميز بأنها مضاد حيوى قاتل للبكتيريا.

* **نبات الخبيزة :**

وتُستخدم خلاصته المائية أيضاً لحماية الأغشية المخاطية المبطنة للأمعاء وعلاج حالات قرح الجهاز الهضمى، كما اتضح أن لهذه الخلاصة تأثيراً مليناً قوياً.

---

(١) هو نبات برى صغير الحجم لونه أخضر يشبه البطيخ الصغير، وهو ينمو بريا فى منطقة المغارة فى وادى الجفجافة ووادى العريش

(٢) هو نبات ينتشر فى وادى النيل والدلتا، ويوجد فى زراعات البرسيم وعلى حواف الترع.

(٣) هو عبارة عن شجيرات صحراوية تنتشر بكثرة على طول الساحل الشمالى من السلوم حتى رفح.

*** نبات ست «الحسن»:**

ويُستخدم لعلاج المغص.. وهو يعتبر الأصل الطبيعي لدواء «البلادينال» الذى يعد من أفضل عقاقير المغص.

*** نبات «الحنة»:**

تحتوى أوراق الحنة على عنصرين فعالين: أحدهما ينبه القلب وضرباته. والآخر يسبب ارتخاء العضلات، مما يؤدى إلى توسيع الأوعية وانخفاض درجة ضغط الدم.... فضلا عن استخدامه فى علاج الأمراض الجلدية وحالات الصداع الشديد.

*** نبات الزنجبيل :**

تبين أن المادة المستخلصة من غلى سيقان الزنجبيل تنفع لمعالجة التهاب الحنجرة والبلعوم.

*** البقدونس .. نبات طبي * :**

ثبت علميا أن تناول «البقدونس» له أهمية كبيرة فى العمل على معادلة حموضة الدم من جراء تناول اللحوم المشوية التى تحتوى على مواد حمضية، كحمض «اليوريك» مثلاً، الذى قد يتسبب أحياناً فى عمل حصوات فى الكلى أو يؤدى إلى حدوث الترسيب فى المفاصل، وبالتالى تكون عواقبه الإصابة بمرض النقرس.

وقد تبين أن معادلته لحموضة الدم من جراء احتوائه على أملاح عضوية.

وأثبتت البحوث العلمية أن «البقدونس» غنى بڤيتامين «ج» و«بيتاكاروتين» الذى يتحول فى الجسم إلى ڤيتامين «أ»... وأن تناوله يفيد فى أمراض الكبد واليرقان.. كما أنه مدر

---

* البقدونس اسمه الحقيقى «مقدونس» نسبة إلى إقليم «مقونسيا» باليونان، حيث استعملة الإغريق رمزاً للرخاء، وزينوا به الأطعمة فى أعيادهم. وموطنه أصلاً هو شمال ووسط أوروبا وحوض البحر المتوسط، ويزرع الآن فى العالم كله.

للبول ويفيد عند احتباسه، ويعمل على إخراج ما يتجمع من ماء الاستسقاء من الجسم... وهو كذلك مُدِرٌ للطمث.

وأن «البقدونس» لما يحتويه من عنصر «الكاروتين» يفيد فى تقوية البصر وتحسين الرؤية، خاصة عند تقدم السن، ومن يتوقف عملهم على حدة البصر، فضلاً عن فوائده فى الحفاظ على صحة خلايا البشرة والعضلات.

وقد تبين أن «البقدونس» له دور فى عملية الهضم وفتح الشهية من أجل رائحته العطرية، وأنه يفيد كثيراً عند استعماله كمادات على ثدى الأم عند فطام رضيعها؛ لأنه يساعد فى تجفيف إفراز اللبن.. كما يمكن استخدامه كمضادات للقروح والأورام.

كما تبين أن للبقدونس استخدامات مفيدة فى عمليات التجميل لدى المرأة، حيث يستخدم هريسه كقناع على وجهها فيشد بشرتها، ويضفى عليها كثيراً من الحيوية والنضارة، وغيره من استخدامات [١].

*** نبات «البردقوش» [٢]:**

وقد ثبت فعاليته فى تنظيم الدورة الشهرية، وتخفيف آلام المخاض، وآلام العضلات والمعدة، وأمراض الكبد، واستخدم كمهدئ للأعصاب، ومسكن للصداع ومغص الأطفال وعلاج بعض نوبات الصرع.

كما يمكن استخدام زيته الطيار الذى يستخلص منه دهاناً لعلاج حالات الروماتيزم والنقرس وألم المفاصل.

كما يستعمل زيت البردقوش طارداً للغازات، ومطهراً للمسالك البولية.

---

(١) وقد يستخدم عصارة البقدونس فى غسيل الشعر وتغذيته وتقويته.

(٢) هو نبات يصل إرتفاعه من ٢٠ إلى ٤٠ سم وموطنه الأصلى حوض البحر المتوسط. ويحتوى هذا النبات المزهر على زيت طيار وعفص وأملاح.

### * نبات «الكرفس» [١]:

وقد تبين أنه يمكن استخدامه كعلاج للسمنة والاستسقاء وانتفاخ الأمعاء بالغازات، وكعلاج أيضاً للروماتيزم والنقرس والنزلات الشعبية وضيق التنفس.

ويعتبر نبات الكرفس مفيداً لمرضى الكلى والمجارى البولية، كما أنه مدر للطمث، ومزيل للشعور بالقلق والتوتر، فى الوقت الذى ينشط الأعصاب، ويعالج الضعف الجنسى..

كما يعتبر الكرفس مفيداً لحالات مرضى السكر؛ لاحتوائه على ثنائى «فنيل أميين» الخافض لسكر الدم.

### * الحبة السوداء [٢]:

أشارت أحدث الأبحاث إلى أهمية الحبة السوداء فى علاج كثير من الأمراض الجلدية مثل الجرب، والإكزيما، وحَبّ الشباب، والثَّعْلبة، والقولون، إلى ما يسمى أحياناً بـ«التينيا» والتهابات الجلد والبثور والبهاق، وتساقط الشعر والصدفية.

كما تفيد الحبة السوداء فى علاج بعض الأمراض التى تُصيب الجهاز الهضمى، مثل عسر الهضم، وغازات المعدة، والحموضة، والإسهال، والمغص المعوى، والتهاب الكبد والمرارة، والقرحة، والتهاب القولوان، وضعف الشهية للطعام، والدوسنتاريا الأميبية،

---

(١) هو نبات عرفه الإغريق قديماً رمزاً للجمال والسعادة، وقد ذكره هوميروس فى الأوديسا .. واتخذه الرومان رمزاً للموت، وكانوا يودعون موتاهم بالدعاء الآتى : «فَلْيُعْطَ مزيداً من الكرفس». ونبات الكرفس يحتوى على «جليكو سيدابيين» وزيت طيار، وصلام وأملاح معدنية، وفيتاميدات «أ» و «ب» و «ج» و«هـ».

(٢) تعد من النباتات الطبية التى تفيد فى علاج كثير من الأمراض التى حار فيها الطب .. ولا عجب أن يرشدنا الرسول ﷺ إليها فى قوله: «عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاءً من كل داء إلا السَّام» أى الموت، وذكر أبن قيم الجوزية أيضاً أن الحبة السوداء تطرد الديدان من البطن، ونافعة من البرص والحمى، وهاضمة للطعام، وطاردة للرياح، وتذيب حصى الكلى والمثانة، وتنفع للزكام، وضيق التنفس، واليرقان، وآلام الأسنان، والقروح ... والحبة السوداء لونها أسود، ومن هنا فإن اسمها أُخذَ من لونها .. كذلك البذور لها شكل هرمى ذات طعم ورائحة مميزة وحجمها أصغر من حبة السمسم... والبذور فقط التى تُستخدم فى الطب.. أما سيقان النبات فتستخدم كعلف للماشية .. أما الزيت الطيار فيحتوى على مادة «النيجللون» وأملاح الفوسفات والحديد والفوسفور .. وهى تعتبر كمضادات للجراثيم والميكروبات وهرمونات منشطة للجسم وإنزيمات هاضمة وعلاجاً للحموضة.

والديدان الشريطية، وهناك أمراض العيون التى تفيد فى علاجها الحبة السوداء، حيث يدهن بزيت الحبة السوداء الصدغان بجوار العينين والجفنين قبل النوم، مع شرب قطرات من زيت الحبة السوداء.

كما تبين جدوى تناول الحبة السوداء فى علاج ارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة الكولسترول فى الدم.

وأكدت الأبحاث العلمية أيضاً على فائدة الحبة السوداء فى علاج أمراض الجهاز البولى والتناسلى، ولاسيما علاج الضعف الجنسى عند الرجال، واضطراب الطمث عند المرأة.

وكذلك فى علاج أمراض الجهاز التنفسى مثل نزلات البرد ونوبات الربو

كما تفيد الحبة السوداء عند تناولها كمسحوق، أو بعد أن تُغْلَى فى الماء وتحلى بعسل النحل.

وقد تبين أن بذرة الحبة السوداء تعطى نتائج باهرة لو استخدمت مع بعض العناصر الأخرى النباتية والحيوانية أو المعدنية ليتم تفاعلها ويظهر أثرها الطبى (١) .

### * العلاج بنبات الزعتر (٢):

ثبت علميا.. أن نبات الزعتر يحتوى على مادة «التيمول» التى تعد أقوى من مطهرات أخرى «كالكاربول» .. «الفينول» .. والكريزول» وغيرها .. ولذلك فهى تطهر من الداخل جهازى التنفس والهضم.

كما يستعمل نبات «الزعتر» لعلاج النزلات المعوية والصدرية والسعال الديكى وانتفاخ الرئة (٣) ... ويعالج الاضطرابات التنفسية الناتجة عن إدمان المخدرات أو التبغ.

---

(١) العلاج بحبة البركة الحبة السوداء : الدكتور إسماعيل عبد المطلب الخطيب (بتصرف).

(٢) الزعتر البرى يبلغ طول عشبه ٢٠ سم، وفروعه غزيرة، وأوراقه صغيرة وبنفسجية اللون، وله رائحة لطيفة، والجزء الطبى منه هو الفروع المزهرة...

(٣) وذلك بشرب ثلاثة فناجين يومياً من مستحلب العشب بعد تحليته بالعسل أو السكر

ويساعد زيت الزعتر[1] على طرد الديدان المعوية، وذلك عن طريق استعمال من ٣ إلى ٤ نقط من هذا الزيت على قطعة من السكر ثلاث مرات يومياً، ولمدة تتراوح بين ٤ إلى ٦ أسابيع.

كذلك يعالج تشققات حلمة الثدى، وخصوصا لدى المرأة المرضع، والتهابات وتسلخات الأطفال

وقد تبين أيضاً أن المضمضة بمستحلب نبات الزعتر تسكن آلام الأسنان واللوزتين، فضلاً عن أنه مطهر للفم، حيث إن ماءه حافظ ضد الجراثيم.

وأنه يمكن استخدامه لعلاج الأطفال المصابين بمرض لين العظام وضعف البنية والأعصاب والناقهين، ولعلاج كدمات والتواء المفاصل.

ومن الجدير بالذكر أن قدماء المصريين قد استخدموا نبات الزعتر فى صناعة الروائح والعطور وعمليات التحنيط لمدى أهميته الخاصة فى هذا المجال.

## * بذر الخلة وتأثيره العلاجى :

فى مصر .. أجرى العالم الدكتور عبد المنعم المفتى تجاريه حول فاعلية نبات بذر الخلة فى شفاء مرض الصدفية والبهاق والثعلبة وغيرها..

وبالفعل اكتشفت فاعليته فى علاج تلك الأمراض لاحتوائه على مادة «الميلادين».

وبعد عامين أجرى بعض العلماء الأمريكيين بحثاً مشابها أكد نفس النتائج التى توصل إليها العالم المصرى.

---

(١) يمكن إعداد زيت الزعتر بوضع كمية من العشب فى زجاجة بيضاء، وإغلاق الزجاجة بإحكام بعد إضافة كمية من زيت الزيتون تكون كافية لغمر العشب فيه، وتوضع فى الشمس لمدة أسبوعين، يُصفَّى بعدها الزيت، وتعصر الأعشاب فيه بقطعة من القماش، ويحفظ للاستعمال عند الحاجة إليه.

وفى خلال فترة التجارب وتبادل المعلومات حدثت مفاجأة.. فقد تبين أن العقار الذى ظل لفترة يستخدم عن طريق الفم له تأثير موضعى كدهان أيضاً... بعد أن لُوحظ أن العقار يصبغ أصابع الممرضات بلون قاتم!

ثم انتشرت البحوث المشابهة على العقار فى فرنسا والولايات المتحدة الأمريكية التى قامت بتحضيره صناعياً باسم «تراى ميثايل سورالين» لمنافسة العقار المصرى الطبيعى.. ولكن الأمريكيين اكتشفوا عدم فاعلية المستحضر الصناعى، فعادوا إلى استخدام العقار المصرى الذى أثبت فعاليته بدون أى آثار جانبية.

## * البابونج وتأثيره العلاجى*:

أثبتت البحوث العلمية أن مسحوق البانونج يفيد فى علاج التهابات الجلد والقروح والتقيحات الصديدية وإزالة رئحتها الكريهة...... وأن استنشاقه يساعد على علاج الزكام واحتقان الجيوب الأنفية والتهاب الأغشية المخاطية ....وفى حالات التهابات الجهاز التناسلى يفيد «كدشّ مهبلى» يزيل الإفرزات ذات الرائحة الكريهة ..... كما يمكن علاج آلام الروماتيزم بوضع أكياس من «البابونج» الساخنة على موضع الألم، ويستعمل مَغْلِى البانونج كمّادات أو غسولاً للجروح والتقرحات والعيون المصابة بالرمد، ويُستعمل أيضاً كعلاج ناجح للإكزيما أو حقن شرجية لتخفيف آلام البروستاتا ومغص الأمعاء وقرحة المعدة إذا مُزج بشراب العرقوسوس.

كما ثبت فعاليته فى تخفيف حدة التوتر والأعصاب الثائرة .. وخفض ارتفاع ضغط الدم، خاصة إذ مزج بشراب الكركريه والينسون... كما أنه يزيد من مقاومة الجسم لنزلات البرد وأمراض الجهاز التنفسى.

---

* البابونج نبات يتكون من أزهار مركبة تتكون من زهيرات شعاعية بيضاء، وأخرى قرصية صفراء تحتوى على مواد مرة مختلفة وزيت طيار أزرق اللون، وهذا اللون هو نتيجة لاحتوائه على مادة كامازولين الزرقاء التى لها تأثير مضاد للالتهابات، وتغذى بشرة الجلد، وتقوى بصيلات الشعر.. وموطنه الأصلى وسط وجنوب أوروبا، حيث يستخدم كمشروب شعبى كالشاى وتجود زراعته فى حوض البحر المتوسط.

ويدخل «البابونج» فى تركيبات كثيرة من مستحضرات التجميل، بل ويستخدم هو ذاته فى تجميل البشرة، فهو يساعد على تقوية الشعر وإكسابه بريقاً وحيوية، وخاصة الشعر الأشقر، إذ يستخدم مغلى البابونج فى غسيله، ويدخل ضمن مكوناته غسولات الشعر المعروفة باسم «الشامبو» كما يدخل فى تركيبات صبغات الشعر وتغذيته.

*** العرقسوس [١]:**

أثبتت البحوث العلمية.. أن جذور العرقسوس تحتوى على الكثير من المواد الفعالة ذات التأثير القوى فى علاج العديد من الأمراض التى تصيب الجسم، فقد ثبت أن العرقسوس من أنجح النباتات الطبية المستخدمة فى علاج القرحة؛ حيث يحتوى العرقسوس على مادة لها تأثير قوى لعلاج القرحات بأنواعها؛ لما له من خاصة الالتئام، فيؤثر على الأغشية المخاطية الموجودة، وكذلك الخلايا.

كما أن العرقسوس يفيد فى علاج مرض «أديسون» [٢] ..

وقد ثبت مؤخراً أن للعرقسوس أيضاً تأثيراً مضاداً للتقلصات وتأثيراً مهبطاً على الجهاز «الباراسمبثاوى».. وبذلك يقوم العرقسوس بوظيفة تهدئة حالة المعدة بهذين التأثيرين.

ومن الثابت علمياً أن للعرقسوس تأثيراً مماثلاً لعقاقير «الكورتيزون» ولكن بدون أعراضه الجانبية غير المرغوب فيها، والتى تنشأ عن استخدام «الكورتيزون»، حيث إن

---

(١) من قديم الزمان كان هذا النبات يستخدم ضمن الوصفات الشعبية المتداولة بين العامة بدون الوقوف على الفوائد الطبية التى عرفت الآن.. وهو يستخدم مشروباً شعبياً يحظى بإقبال شديد من كافه الأوساط والطبقات، خاصة بعد التوصل والتعرف على العديد من مميزاته الصحية الباهرة..... والعرقسوس نبات عشبى يبلغ ارتفاعه حوالى متر.. وتكمن المادة الفعالة فى جذوره وريزوماته ... وإذا أردنا أن نعرف التفسير اليونانى للاسم العلمى للعرقسوس «جليسرهيزا جلابرا» .. فإن كلمة «جليسرهيزا» تعنى الطعم الحلو للجذور .. وكلمة «جلابرا» تعنى أن النبات أملس وثمرته تحتوى بداخلها على عدد من البذور بنية اللون، يبلغ عددها من ست بذور إلى ثمانٍ فى الثمرة الواحدة

هذا، وتعتبر منطقة حوض البحر المتوسط الموطن الأصلى لزراعة هذا النبات، وقد نجحت زراعته فى كثير من البلاد، وتعتبر أسبانيا أولى الدول المنتجة له، كما يزرع فى الواحات المصرية.

(٢) مرض «أديسون» من أعراضه الضعف الشديد والهزال، حيث لا يستطيع المريض مغادرة الفراش مع فقر فى الدم وهبوط فى ضغط الدم، وضعف عضلة القلب، وتغير لون الجلد، خاصة فى منطقة الوجه واليدين .. أما فى الحالات الحادة من المرض فتشتد أعراضه، ومن ذلك تكرار القىء والإسهال مما يؤدى إلى فقدان الجسم الكثير من سوائله.

التركيب الكيميائى لهرمون «الكورتيزون» يتكون أساساً من نواة ستيرودية .. فى حين أن المادة الفعالة فى العرقسوس ليست ستيرودية...

ومن المعروف أن «الكورتيزون» * له تأثيران كمادة ستيرودية.

أولهما : تحويل الجليكوجين إلى جلوكوز، وبهذا ترتفع نسبة السكر فى الدم، وهذا التأثير غير موجود تماماً فى المادة الفعالة المستخرجة من العرقسوس.

ثانيهما : يسبب «الكورتيزون» حدوث زيادة فى نسبة الصوديوم وقلة فى نسبة البوتاسيوم فى الجسم، وهذا ما لا يسببه العرقسوس.

*** العلاج بالبطيخ! :**

أكدت دراسة علمية أن ثمار البطيخ وبذوره وقشره مفيدة لحصى الكلى والمثانة .. وتزيد من إدرار اللبن عند الأمهات المرضعات .. وملطفة للأنسجة المخاطية

وأوضحت الدراسة أن لب البطيخ مقوٍّ للجسم، ومفيد فى إدرار البول.. وأن تناول ٥ جرامات منه بعد غليها فى كوب ماء مرتين يومياً يساعد على علاج حرقان البول، والتهاب الكلى المزمن.

*** أعشاب تنشط البنكرياس! :**

توصلت دراسة علمية أجريت بالمركز القومى للبحوث بالقاهرة على ٣٠٠ مريض بالسكر إلى إمكانية علاج هؤلاء المرضى بالأعشاب المرة، كالحنظل ، والحلبة، والبابونج، والدمسية، والترمس.

---

* من الجدير بالذكر أنه قد تم اكتشاف «الكورتيزون» عام ١٩٣٥ بواسطة العالم «كندال» الذى ظل سنين طويلة يجرى العديد من التجارب المعقدة على هرمونات الغدد فوق الكلوية.

وفى البداية توصل إلى مركب سماه باسمه «كندال» .. وقام بتجريبه على امرأة مصابة منذ أربع سنوات بآلام الروماتيزم، فلاحظ بعد فترة اختفاء الآلام وتماثل الحالة للشفاء، ولكن بعد أن توقف العلاج عادت الحالة إلى ما كانت عليه، وظهر الكثير من الأعراض الجانبية غير المرغوب فيها بصورة واضحة، مثل تورم واستدارة الوجه، وارتفاع ضغط الدم ، وظهور أعراض تنفسية غير طبيعية ، واختزان الماء فى الأنسجة للجسم، وذلك يرجع إلى امتصاص الأملاح التى كان من المفروض إفرازها عن طريق الكليتين.

وصرح د. عبد الباسط سيد أستاذ الكيمياء الحيوية، ورئيس الفريق الذى أجرى الدراسة، بأن هذه الأعشاب يتناولها المريض مخلوطة بعد صحنها بنسب متساوية من كل منها، وذلك لمدة خمسة عشر يوماً مع اتباع الريجيم الخاص، والبعد عن التوتر طوال هذه الفترة.

وأضاف: أن هذه الأعشاب تعمل على تنشيط البنكرياس فى إفراز الأنسولين، وذلك بديلا لأدوية السكر التى تسبب «عسر» البنكرياس بدلا من تنشيطه؛ حيث يؤدى استعمالها فى النهاية، إلى اعتماد المريض على الحقن بالأنسولين الخارجى بعد فترة من خمس إلى عشر سنوات.

وقد أكدت الدراسة أن العلاج بالأعشاب فى مرض السكر غير الوراثى الذى يظهر بعد سن الأربعين أثبت كفاءته وفعاليته (١).

*** الأفيدار (٢):**

أثبتت الدراسات العلمية أن التأثير العلاجى للمركبات المستخلصة من نبات «الأفيدرا» على خفض ضغط الدم المرتفع صار واضحاً.

وتم بالفعل فصل المركبات الفينولية التى تحتويها هذه الخلاصات وتحديد أحد العناصر الفعالة التى تخفض ضغط الدم وتحديد تركيبه الكيماوى وإنتاج مركب جديد أطلق عليه اسم «أفيدرالون».

*** الفجل يقلل نسبة السكر بالدم:**

أكدت نتائج الأبحاث والدراسات العلمية التى قام بها فريق من الباحثين بقسم العلوم الصيدلية بالمركز القومى للبحوث .. أن تناول الفجل مع الطعام يخفض كمية السكر فى الجسم بنسبة ٣٠٪ بدون إحداث أية آثار جانبية، فقد أظهرت التجارب أن خلاصات نبات الفجل تعمل على تنشيط خلايا البنكرياس المسئولة عن إفراز مادة الأنسولين التى تقوم بحرق السكر فى الدم.

---

(١) مجلة العلم الصادرة فى يونيو ١٩٩٠ (بتصرف).

(٢) شجيرات هذا النبات تنمو بكثرة فى صحراء السويس بمصر.

كما أوضحت الدراسات أيضاً أن تناول الفجل يقلل من استهلاك مريض السكر للطعام بنسبة ٢٥ ٪ نظراً لاحتوائه على نسبة كبيرة من الألياف.

ونصحت بتناول رأس وورق الفجل معاً؛ حيث إن المادة الفعالة تتركز فى الرأس .. كما أن تناول الورق مفيد؛ لأنه يحتوى على كمية من الألياف تقلل من امتصاص السكر.

*** «خف الجمل» .. لعلاج «مرضي السكر»!:**

تمكنت باحثة بالمركز القومى للبحوث من استخراج مادة نبات «خف الجمل» التى تساعد بشكل فعال على تقليل نسبة السكر فى الدم عند المصابين بمرض السكر، وذلك بعد أن أظهرت التجارب التى أجريت على الفئران باستخدام هذه المادة فعاليتها بنسبة كبيرة.

هذا، ويتم حالياً إجراء التجارب لفصل مكونات هذه المادة وتصنيعها على شكل عقاقير للاستخدام البشرى.

ومن الجدير بالذكر أن هذه التجارب تشارك فيها هيئة الصحة العالمية.

*** البصل*:**

ثبت علمياً أن البصل يحتوى على مادة «الكلولوكين» التى تعمل تماماً مثل مادة «الأنسولين» المعروفة بقدرتها على تنظيم تخزين المواد السكرية فى الجسم واستهلاكها..

كما يحتوى على زيت عطرى قوى المفعول ويعمل على قتل العديد من الجراثيم.

وقد أكدت البحوث التى قام بها العلماء فى الولايات المتحدة الأمريكية أن المواد والأبخرة المتصاعدة المنبعثة من البصل عند تقطيعه تقتل كثيراً من الميكروبات التى تسبب الجروح والتهابات الحنجرة .. لذلك كان الناس قديماً يحرصون على وضع قشرة بصلة على الجرح المتقيح بقصد سرعة شفائه.. أو وضع بصلة على الأنف عند زيارة

---

* لا يوجد فى الخضراوات ما يماثل البصل فى قدم تاريخه سواء فى الاستخدام أو فى المعتقدات الشعبية، فقد ذكر المؤرخ «هيرودوت» أن مقادير كبيرة من البصل قد استخدمها الفراعنة فى طعامهم خلال عملية بناء الهرم الأكبر.. كما يذكر أنه قد بلغ من اهتمام المصريين القدماء بالبصل أنهم وضعوه مع الجثث المحنطة ليساعدها على استئناف عملية التنفس عند البعث كما يعتقدون.

مريض بمرض معدٍ بقصد الوقاية.

وقد ثبت أيضاً أن البصل يساعد على إدرار البول وتفريغ إفرازات عمليات الهضم، ومنع حدوث الإمساك لاحتوائه على مواد ملينة ومنشطة للجهاز الهضمى.

وأنه مفيد كذلك كعلاج فى الحالات التالية:

- نزلات البرد العادية والزكام والسعال الديكى وضيق التنفس والربو.
- تصلب الشرايين [١] وتراكم الكلس فى الشيخوخة.
- حالات هبوط وظائف الكبد والقلب والكليتين.
- أمراض القناة الهضمية.
- ضعف القوة الجنسية.

كما أثبتت نتائج البحوث العلمية أن عصارة البصل تنشط الأمعاء وتزيد حركتها .. كذلك وجد أنها تزيد من حركة عضلات الرحم وإدرار الطمث.

وأن عصارة البصل تساعد على رفع ضغط الدم لمن يعانون من انخفاضه وتزيد من ضربات القلب .. وأن لها تأثيراً هرمونياً يشابه الهرمون الذكرى التستسيرونى؛ إذ أن أثرها كان واضحاً فى نمو البروستات والحويصلات المنوية.. كما أنها تنظم الدورة الدموية بما فى ذلك الشريان التاجى مصدر الذبحة الصدرية.

وفى دراسة علمية أخرى ثبت أن فى البصل أملاحاً تقوى الأعصاب وتهدئها وتساعد على النوم .. وأن رأساً واحداً من البصل كفيل بعلاج الصداع مهما كانت حدته

كما ثبت أن البصل مفيد فى حالات التعب والإرهاق وتساقط الشعر [٢] وشحوب لون البشرة لاحتوائه على ڤيتامين «ج» كما أنه علاج فعال لأمراض الحساسية.

---

(١) لعلاج هذه الحالات توجد وصفة شعبية تقطع بصلة حلقات، ثم توضع فى إناء به ماء بارد ويُغْلَى لمدة دقيقة ويُصَفّى، ويترك حتى يبرد، ويشرب على جرعات كل صباح على الريق لمدة ثلاثة أسابيع .. نفس هذه الوصفة الشعبية تصلح للعلاج من آلام المفاصل.

(٢) ويذكر ابن قيم الجوزية أن البصل يغذى الشعر، وأنه ينفع فى علاج داء الثعلبة، ففى البصل مواد تغذى بصيلات الشعر وتحول دون سقوطه.

والجدير بالذكر أن البصل يحتوى على ڤيتامين «أ» و«ج» و«ب» كما أنه غنى بأملاح الكالسيوم والفوسفور والحديد .

## * البصل مطهر قوي وله استخدامات أخري :

أكدت نتائج البحوث العلمية .. أن البصل يعد واحداً من أقوى المطهرات .. فقد قام أحد كبار الأطباء السوڤيت باختبار ١٥٠ نوعاً من النباتات من بينها البصل لمعرفة مدى تأثيرها فى البكتيريا والجراثيم [١]، فوجد أنه أقواها وله فعاليته فى قتل كثير من الجراثيم ذات المقاومة المرتفعة وقتل ميكروب التيفود بوجه خاص، وإيقاف حركة ميكروب الكوليرا وغيره من الميكروبات .

وهو يعتبر من أقوى الخضراوات مفعولاً فى تنقية الكليتين ومعالجة المغص الكلوى..

كما يفيد البصل فى عمل الرچيم للتخلص من السمنة الزائدة أو زيادة الوزن، حيث ثبت أنه علاج للبدانة بتناوله مع الغذاء، حيث يساعد على طرد الأملاح من الدم والأنسجة وإزالة المواد الدهنية [٢].

ويستخدم البصل أيضاً فى تنقية الجهاز التنفسى وقطع البلغم فضلاً عن فعاليته فى منع القيء، خصوصاً بعد تعاطى الأدوية اللاذعة الطعم والرائحة.

أما أوراقه الجافة فتستخدم فى تطرية الجلد ومقاومة الأورام والالتهابات الجلدية السطحية فضلاً عن أن عصير البصل يستخدم بغرض تقوية اللثة، وتثبيت الأسنان،

---

(١) وقد ثبت أن البصل يحتوى على زيت كبريتى طيار، كما أن به مواد طبية بعضها سكرى، ويحتوى على كمية كبيرة من حامض الفوسفوريك .

والعرب هم أول من عرفوا مزايا البصل فكانوا يعصرونه نيئاً طازجاً ويمزجون عصيره باللبن البارد ويتناولونه علاجاً لمرض الاستسقاء... أما الرومان واليونان فكانوا يقدرون مزاياه ويستعملونه فى مقاومة أمراض الكبد والزلال .

(٢) ثبت أن البصل الأخضر أغنى من البصل العادى فى احتوائه على الڤيتامينات، فكل ١٠٠ جرام من البصل الأخضر تحتوى على ٣٦٠٠ وحدة من ڤيتامين «أ» و ٢٨ مليجراماً من ڤيتامين «ج» فى حين ينخفض ڤيتامين «ج» فى البصل العادى إلى ١٦ مليجراماً فقط، كما يحتوى على قدر من الكالسيوم والحديد.

وعلاج الأمراض المزمنة وأوجاع الساقين وآلام البواسير [١] .

*** الثوم .. وفوائد اخري [٢] :**

أكد بعض الباحثين المختصين أنهم وجدوا أخيراً العلاج لتخلص الجسم من سموم الطعام العصرى المعتمد على المحمرات والمسبكات، وذلك باستخدام الثوم [٣]الذى يطهر أولاً فأولا من كل المواد الضارة التى لا يحتاج إليها.

وفى مجال الأمراض الجلدية وجدوا أن للثوم دوراً لمساعدة الإنسان فى التخلص من البثور والدمامل والصدفية، وذلك بدعك المكان المراد علاجه بكميات من الثوم المفرى أكثر من مرة فى اليوم الواحد.

كما ثبت أن للثوم دوراً رئيسياً فى حماية الجسم من جميع أنواع الحميات؛ ولذا تنصح البحوث العلمية بتعاطيه بكميات كبيرة فى أوقات انتشار الأوبئة والأمراض.

وفى المناطق الرطبة والتى يعانى أغلب سكانها من الروماتيزم، يمكن التخلص من آلامه بدعك الجزء المصاب بحفنة من فصوص الثوم المفرى، ويفضل بلع [٤] بعض الفصوص كى تساعد الدورة الدموية فى التخلص من أوجاع الروماتيزم.

---

(١) فى الجزء الأول من كتابنا «ثبت علميا» تناولنا البصل كعلاج لكثير من الأمراض نستتبعه هنا بفوائده الأخرى فى الفقرة التى نحن بصددها.

(٢) سبق أن تناولنا فى الجزء الأول من كتابنا «ثبت علّميا» بعض الجوانب العلمية عن الثوم نستتبعها هنا بجوانب أخرى ليكتمل الإطار لمعالجتنا لهذا الموضوع.

(٣) ينتمى الثوم لعائلة الزنبق، وهو يعيش طوال العام وينمو فى نباتات تضم كل منها عشرين فصاً أو أكثر .. هناك ثلاثة أنواع شهيرة من الثوم : الثوم الأبيض، والثوم البمبى الذى ينمو أسرع من الأبيض، والثوم الأحمر، وهو أبطأ فى النمو، لكنه ينتج فصوصاً أكبر .... ويحتاج الثوم إلى تربة رملية خفيفة وقدر كبير من أشعة الشمس، وموسم نمو طويل، ويمكن أن تتم الزراعة فى نوفمبر مما يسمح للمحصول بوقت طويل للنمو... وهناك الثوم العملاق الذى يُزرع فى الولايات المتحدة الأمريكية، وهو ينمو لارتفاع يصل إلى ثلاث أقدام!

(٤) بعض الناس قد يفضلون أكل الثوم النيىء ولكنهم يخشون رائحته الكريهة فى الفم .. فما هو الحل ؟ .. لقد قدمت اليابان حلاً علمياً عندما استنبطت نوعاً من الثوم عديم الرائحة .. وفى نفس الوقت يمكن مضغ عيدان من البقدونس عقب تناول الثوم حيث إن البقدونس يمتص تلك الرائحة .. واليوم تعلن شركات الأدوية الأجنبية والمصرية عن إنتاجها من أقراص الثوم التى يمكن بلعها دون خشية رائحتها النفاذة.

وقد دلت الأبحاث أن متعاطى الثوم تزيد عنده كرات الدم البيضاء أكثر من الإنسان العادى بنسبة ١٣٩ ٪

ويقول العلماء : إن الثوم يزيد من انتشار كرات الدم البيضاء التى تقتل الخلايا السرطانية..

ولذلك يحاول الباحثون تطوير عقار يعتمد على الثوم بشكل رئيسى، حيث يتوقعون أن يعالج السرطان والإيدز .

وقد توصل الصينيون إلى أن الثوم من العوامل المساعدة فى منع الحمل.. وأنه فى المستقبل سيكون منافساً كبيراً لحبوب منع الحمل.

وفى دراسة أخرى تأكد أن الثوم علاج طبيعى تبلغ قوته عُشْر قوة البنسلين .. كما أثبتت أنه مادة وقائية ضد السل، والتيفوس والدفتيريا وأمراض الرئة.

*** أكل «الشطة» مفيد :**

كشف بحث طبى نشره معهد أكسفورد الطبى .. أن وجود الفلفل الحريف فى الطعام له نفع كبير ... فقد ثبت علمياً أن أكل الفلفل يؤدى إلى حرق كمية أكبر من السعرات الحرارية عن طريق رفع سرعة ودرجة الهضم ....

وقد تبين أن الطعام الحريف يساعد على حرق سعرات حرارية زائدة تتراوح ما بين ٤ إلى ١٦ سعراً حرارياً خلال أقل من ثلاث ساعات فقط.

كما ثبت أن بعض أنواع الفلفل الحريف تتحول إلى عامل طبيعى مهدئ للجسم .. وأن تناول كمية من الفلفل تحتوى على ٤٠ سعراً حرارياً فقط يؤدى إلى زيادة تنشيط غدد العرق، وخصوصا فى البلاد ذات الجو الحار، حيث إن تبخر هذا العرق فوق سطح الجلد يؤدى إلى تهدئة حرارته طبيعياً [١].

---

(١) مجلة أكتوبر الصادرة فى ١٨/٩/١٩٨٨ (بتصرف).

***البقول وفائدتها :**

ذكرت دراسة طبية – فى واشنطن – أن تناول الفاصوليا الجافة وغيرها من البقول الأخرى تقلل من الإصابة بمرض تصلب الشرايين.

وقد أوضحت الدراسة أن هذه البقول تحتوى على مركب يحدُّ من تراكم مادة الكولسترول الدهنية الخطرة على جدران الشرايين، ويقلل مستواها فى الدم.

***البطاطا [1] والموز وفائدتهما :**

أكدت أبحاث ودراسات أجريت مؤخراً أن تناول البطاطا يقى من أعراض الصداع النصفى..

كما أكدت أبحاث أخرى على فائدة الموز.. فقد اكتشف العلماء بجامعة «استون» بإنجلترا أن تناول الموز يساعد على تنمية وزيادة خلايا الغشاء الحساس الذى يغطى جدران المعدة.

والجدير بالذكر أن العلماء قاموا بتصنيع بعض المستحضرات الطبية التى يدخل الموز فى تركيبها لعلاج مرض قرحة المعدة.

***الطحالب غذاء ووقود :**

فى السنوات الأخيرة أجرى العديد من الدراسات والتجارب على الطحالب للاستفادة منها فى مجال التغذية، وكذلك لاشتقاق الوقود الحيوى..

فقد ثبت أن الطحالب غنية بالبروتين؛ حيث يحتوى الجرام الواحد من مادتها الجافة على ٧٠٪ من المواد البروتينية، كما يحتوى على عدة أنواع من الفيتامينات مثل «أ» و«ب» التى لا تتوفر فى بقية النباتات.

وتتوفر عدة أنواع من الطحالب الصالحة للاستهلاك البشرى، حيث يمكن استغلالها

---

(١) تعرف البطاطا بالبطاطس الحلوة .. وتعتبر من المحاصيل الهامة لغذاء الإنسان والحيوان .

كـأغـذيـة غنيـة بالبـروتينات؛ حـيث تـدخل فى تـصنيع الـعديد من الأغـذيـة الصـحـيـة فى الولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا واليابان وغيرها من الدول.

كما تسـتغل الطحالب فى تصنيع الأغذية الحيوانـية بشكل واسع؛ حيث يـجرى إنماؤها فى بِرَك وبُحيرات خاصة، ومن ثم حصادها وتصنيعها بطرق التقنية الحيوية [١].

ويمكن إن تُستغل الطحالب أيضاً لاشتقاق الوقود، أو لإنتاج الغاز الحيوى لاستعماله فى أغراض الإنارة والتدفئة بعد أن أجريت عدة دراسات وتجارب لاستغلالها فى إنتاج الطاقة أسفرت عن عدة تطبيقات ناجحة . بل إن هذا النوع من الوقود يستعمل حالياً فى عدة دول، سواء فى الدول الصناعية أو دول العالم الثالث [٢].

هذا، وتوجد بعض أنواع من الطحالب تستعمل فى عدة دول لتنقية فضلات المياه[٣]

*** زبادى وفلافل وبسكوت من بذرة القطن [٤] :**

صرح العالم المصرى الدكتور أنور عبد البارى، أستاذ المحاصيل بجامعة الإسكندرية، بإمكان استعمال دقيق بذرة القطن النظيفة فى عدد من أغذية الإنسان بعد استخراج مادة «الجوسيبول» السامة، حيث يكون للدقيق قيمة غذائية عالية؛ لأن تركيبها أساساً ٥٠ ٪ من البروتين.. و٢٠ ٪ زيت كربوهيدرات، وڤيتامينات ومواد غذائية.

وهى تستخدم فى صناعة الخبز البلدى والإفرنجى، والمكرونة، والبسكويت، والزبادى، والفلافل، وأغذية الأطفال، من ألبان وخلافه، بعد أن وجد أن الكربوهيدرات والبروتين والدهن هى المكونات الكيميائية الرئيسية لبذرة القطن.

ومن الثـابت علمـياً أن بذرة القطن تتكون من الفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم والحديد والنحاس والرصاص والمنجنيز.

---

(١) حيث يجرى التخمير فى مخمرات أو مفاعلات حيوية لتعامل ببعض المواد الكيمياوية كالإنزيمات .

(٢) مما هو جدير بالذكر أن استهلاك الطاقة العالمى من مصادر حيوية يقدر بحوالى ١٥ ٪ من مجموع الطاقة الكلية، ويتوقع أن ترتفع هذه النسبة فى العقد القادم، نظراً لنجاح هذا الأسلوب فى تجهيز الطاقة، وكذلك بسبب التطورات الحديثة المرافقة للتقنية الحيوية.

(٣) مجلة العالم الصادرة فى ١٩٨٩/١/٧ (بتصرف).

(٤) مجلة أكتوبر الصادرة فى ١٩٩٠/١٢/٢ (بتصرف).

## * محار البحر لعلاج التهاب المفاصل :

أثبتت دراسة علمية فعالية المادة المستخلصة من محار البحر لعلاج التهاب المفاصل؛ حيث تتميز هذه المادة بخاصيتها المضادة للالتهاب.

ومن المعروف أن الجسم ينتج مواد معينة تدعى Pros Kaglundins وتعتبر ضرورية لكى يواصل الجسم أداء وظائفه .. ولكن قد يحدث التهاب فى المفاصل يسبب ألماً وانتفاخاً تستطيع المادة المستخلصة من المحار حيالها أن تعمل على تلاشى أسباب هذا الالتهاب.

هذا، وقد أمكن تحضير هذه المادة المحارية فى شكل حبوب، وأُعطيت للأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل الروماتيزمى، وكانت النتائج جيدة.

وترجع أهمية هذه الحبوب إلى أنها لا تسبب أضراراً جانبية مثلما يحدث من تناول أدوية أخرى... غير أن تلك الدراسة حذرت الذين يعانون من الحساسية تجاه الأسماك وروائحها من تناول تلك الحبوب.. أو الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، نظراً لاحتواء محار البحر على نسبة عالية من الأملاح.

## *الموز لتفادى تشنج العضلات :

أشارت البحوث العلمية إلى أهمية تناول الموز فى حالة تشنج العضلات، أو ما يعرف بـ«الكرامب»، وهى تصيب الرياضيين بشكل خاص أو الذين يستعملون جزءاً معيناً من أجسامهم بصورة متكررة ثابتة..

وقد تبين أن السبب فى ذلك هو نقص فى التروية الدموية للعضلات[١] والاستخدام المتكرر الطويل للعضلة، فهذا الاستخدام الطويل يؤدى إلى إفراز حامض معين، تؤدى كثرته إلى إحداث التشنج فى العضلات مما يسبب حدوث «الكرامب».

كما تبين أيضاً أن حدوث تلك الحالة يكون بسبب نقص الكالسيوم والماغنسيوم؛ ولذا كانت أهمية تناول الموز، لاحتوائه على هذه المعادن بصفة خاصة.

(١) أبرز المناطق التى يصيبها التشنج هى الرقبة والظهر والوجه.

# الباب الثانى

## المجال المعملى ... والبكتيرلوچى

الفصل الثالث : اكتشافات معملية حديثة.

الفصل الرابع : نصائح.. وتحذيرات علمية.

# اكتشافات معملية حديثة

* «الغذاء الملكي».. واكتشافات الأبحاث الكيميائية.
* سم النحل من أقوي المطهرات الفعالة!
* مادة «الكافيين».. تزيد خصوبة الرجل!.
* المياه وعنا صرها المخفية.
* أقراص التخسيس وتأثيرها الضار.
* شجرة تعالج سرطانات المرأة.
* النمل مصدر للعقاقير !
* .......... ومو ضوعات أخري.

## *الغذاء الملكى * :

أجريت الأبحاث على الغذاء الملكى لمعرفة تركيبته الكيميائية المعقدة، فتبين أنه يحوى أحماضاً أمينية وبروتينية ونيتروجينية.. كما أنه يحتوى على نسبة عالية من ڤيتامين (ب٦) ....

كما تبين أنه يحتوى على حمض «البانتوثين» الذى يعزى إليه حيوية وطول عمر الملكات بالنسبة لباقى أنواع النحل.

وقد أثبتت الدراسات العلمية أن إعطاء الغذاء الملكى للأطفال الذين يعانون من سوء التغذية قد أدى إلى زيادة عدد كرات الدم الحمراء، مما يساعد على علاج فقر الدم الثانوى .. كما اكتشفت - مؤخراً - العلاقة الوطيدة بين الغذاء الملكى ومرضى قصور الشريان التاجى والذبحة الصدرية، وذلك بعد أن لوحظ تحسن حالات المرضى بتناولهم للغذاء الملكى.

وقد أظهرت النتائج المبهرة أن تناول ملعقة صغيرة من الغذاء الملكى مرتين يومياً لمدة أسبوعين قد أدى إلى انخفاض ملحوظ فى نسبة الكولسترول والدهنيات فى الدم، وهو السبب الرئيسى لمرضى تصلب الشرايين والذبحة الصدرية.

وقد تبين أيضاً - أن الغذاء الملكى كمادة طبيعية خالصة - له مفعول جيد مضاد

---

* من المعروف أن الغذاء الملكى عبارة عن مركب ينتج أساساً من صغار شغالات النحل.. وهو مادة معقدة التركيب الكيميائى تفرز من غدة خاصة لصغار الشغالات...

وفى الواقع أن تسميته بالغذاء الملكى تسمية صائبة، فقد تبين علمياً أن أنواع النحل المختلفة تتغذى جميعها فى أيامها الثلاثة الأولى على الغذاء الملكى، حيث يعتبر الغذاء الوحيد فى هذه الفترة، ثم تفطم ، فى حين تستمر الملكات فى تناول هذا الغذاء طوال حياتها... وبمعنى آخر أن يرقات صغار النحل فى أيامها الثلاثة الأولى تتغذى على الغذاء الملكى فقط، واستمرار النحلة فى تناول هذا الغذاء يعلى أن تصبح مستقبلا ملكة.

وقد عرفت قيمة الغذاء الملكى منذ القدم حيث أسفرت عمليات البحث والتنقيب عن الآثار الفرعونية عن بعض الأوانى بها بقايا من عسل النحل، وذلك فى بعض الجبانات الفرعونية، مما يشير إلى استخدام الفراعنة لهذا الغذاء منذ القدم.

للبكتريا، حيث يمكن استعماله كمضاد حيوى ليست له آثار جانبية وذلك ضد كثير من أنواع البكتريا.

ومن الجدير بالذكر أن الغذاء الملكى يختلف عن عسل النحل.. فالأول يتكون من عصارة لعابية طبيعية غير متأثر بغذاء خارجى ..... أما عسل النحل فهو مركب يأتى نتيجة امتصاص رحيق الثمر والزهر، متأثراً بكميته ونوعيته.

كما أظهرت نتائج الحبوث العلمية إمكانية استخدام الغذاء الملكى فى علاج أمراض الروماتيزم المزمن وتصلب المفاصل.. وعلاج حالات الضعف العام، كما هو الحال عند المسنين والشيوخ؛ لما للغذاء الملكى من خاصية الهرمونات البنائية، مثل هرمون «التستوستيرون» فقد اتضح من التجارب أن عنصر البناء الموجود فى الغذاء الملكى يفوق بكثير أى عنصر بناء آخر، حتى ذلك المتوافر فى هرمون «التستوستيرون» فضلا عن أن الغذاء الملكى يمكن استعماله بدون ظهور آثار جانبية كالتى تسببها المواد الكيميائية المتعددة الأخرى.

كما لوحظ التأثير الفعال للغذاء الملكى فى علاج آلام البواسير وبعض الأمراض الجلدية بالاستعمال الموضعى.... كما أكدت الدراسات الحديثة بما لا يدع مجالا للشك أن الغذاء الملكى يؤدى إلى زيادة الخصوبة لدى الرجال. وأنه أيضاً يعتبر علاجاً للمرضى الذين يعانون من فقدان مفاجئ فى نسبة الدم بالجسم، مثل المرضى الذين يعانون من وجود نزيف داخلى أو خارجى حاد أو مزمن.

* * *

*** عسل النحل مضاد للجراثيم :**

اكتشف عالم الجراثيم «ساكيت» بكلية الزراعة بفورت كولورادو بعد أن أجرى اختباراً علمياً عن أثر العسل على الجراثيم.. أن معظم الجراثيم يُقْضى عليها فى عدة ساعات - أو فى مدة أقصاها عدة أيام - إذا وضعتْ فى بيئة سكرية عالية التركيز كالعسل.. فقد ماتت جراثيم حمى التيفوس بعد ٤٨ ساعة.. وجراثيم الالتهاب الرئوى فى اليوم الرابع... وكذلك بعض الأنواع الأخرى.

ويؤكد الباحث الإيطالى «أنجيلو دوبينى» أن حفْظَ العسل للمادة العضوية الحية من التقيح والعفونة ليس بسبب حجب العسل للهواء فحسب، بل لاحتوائه على كمية من حمض

الخل الذى يعتبر من أفضل المواد المضادة للعفونة [1].

وذلك بالإضافة إلى خاصية العسل ذاتها، حيث تبلغ نسبة تركيز السكر فيها نحو ٨٠٪.

ويفسر مدير معهد أبحاث بيولوجية الخلية بكندا ذلك بقوله: «إن الجراثيم الضارة بالإنسان لا تعيش فى بيئة سكرية عالية التركيز كالعسل؛ ولذا فهى لا تنشط إلا فى البيئات ذات التركيز السكرى الضعيف».

وقد ثبت أن غِنى العسل بعنصر البوتاسيوم من أهم أسباب القضاء على الجراثيم؛ حيث إن عنصر البوتاسيوم يسحب من الجراثيم رطوبتها المائية الضرورية لحمايتها، فتموت الجراثيم بسبب جفافها.

وفى بحث علمى آخر.. ثبت نجاح العسل فى القضاء على ڤيروس هربس [2] الذى يصيب قرنية العين خلال أسبوع فقط من بدء العلاج عن طريق التقطير فى الملتحمة.

* * *

*** سم النحل** [3]:

أثبت العلم الحديث من خلال الأبحاث والدراسات التى أُجريت أن «سم النحل» من أقوى المطهرات الفعالة [4]. وقد أثبت كل من «كوماروف» و«أرستين»، و«بالاندين»

---

(١) يبدو من الوثائق التاريخية أن الشعوب القديمة قد عرفت أن العسل يحتفظ بطعمه الخاص على مدى المئات من السنين..

ولقد استعمل المصريون القدماء عسل النحل لحفظ جثث موتاهم.

ومن أجل هذا فإن سكان جزيرة سيلان القدامى كانوا يقطعون لحم الحيوانات إلى قطع صغيرة ويطلونها بالعسل، ثم يضعونها فى جوف جذع شجرة على ارتفاع ذراع من الأرض، ويغطونها بجذور من نفس الشجرة، ويتركونها هكذا لمدة سنة، وبعد ذلك يجدون اللحم لا يزال طازجاً، بل أكثر من ذلك يصبح مذاقه أفضل.

(٢) من المعروف أن التهاب القرنية بفيروس «الهربس» يعتبر سبباً للإصابة بالعمى.

(٣) سبق أن تناولنا فى الجزء الأول من كتابنا «ثبت علمياً» الفوائد الغريبة لعسل النحل التى اكتشفها العلم الحديث.. ونستدرك هنا جزئية جديدة من فوائد النحل متعلقة بالسم الذى يحتويه.

(٤) يلاحظ أن أول اكتشاف الخواص الطبية العالية لسم النحل كان فى عالم ١٨٤٧ وذلك بواسطة طبيب يمارس طريقة العلاج المتشابه، أى العلاج بأدوية لو أعطيت للسليم لولدت أعراضاً شبيهة بالمرض المعالج.... وصار الآن سم النحل علاجاً حديثاً لا يفوقه أى عقار فى علم العقاقير.

... هذا، وسم النحل يُستخرج من آلة اللسع فى النحل.... وهو سائل شفاف ورائحته عطرية قريبة من رائحة العسل، إلا أنه مر الطعم، لاذع النكهة، ووزنه النوعى ١٣١٣ر١ .. ونقطة منه على ورق عباد الشمس الأزرق تحول لونه إلى أحمر، مما يدل على أن تفاعله حامضى، ولكن لو أذيب السم الجاف فى الماء فإنه لا يتفاعل بنفس الطريقة.

وغيرهم من الباحثين الروس أن المحلول المائى بنسبة ١ : ٠٠٠ر٥٠ من سم النحل معقم.

وقد لوحظ أن الحيوان الميكروسكوبى ذا الأهداب المسمى بـ«البراميسيوم» يموت فوراً فى محول نسبته ١ : ٠٠٠ر١٠ من سم النحل.

وفى فترة لا تجاوز الثلاثين ثانية فى محلول نسبة ١ : ٠٠٠ر٥٠ ولكن فى محلول نسبته ١ : ٠٠٠ر٦٠ فإنه ينشط عملية الانقسام فيه.

ومن هنا ثبتت فائدة سم النحل فى علاج كثير من الأمراض .... حيث أثبتت التجارب العلمية أن سم النحل يفيد فى علاج الحمى الروماتيزمية، بدون أن يترك للمريض أية آثار جانبية كما يحدث فى غيره من العلاج.

ومن الجدير بالذكر أن سم النحل يقاوم الحرارة إلى حد كبير، وكذلك البرودة، فالتسخين أو التبريد، أو التجميد، يقلل من أثر السم.

ويفيد سم النحل فى أمراض الجلد، حيث برهن على فاعليته فى علاج الطفح الدملى فى الوجه مع فشل العلاج «بالاكتيول» ودهان «ستربتوسيد» و«السلفيدين»... وهو علاج ناجح لمرض سل الجلد.

ويعتبر سم النحل أيضاً علاجاً شعبياً قديماً لبعض أمراض العيون... وفى الوقت الحاضر ثبت فعاليته فى علاج التهاب القزحية، والتهاب الجسم الهدبى.... وقد جاء استعمال سم النحل بنتائج مدهشة فى علاج التهاب القزحية الخطير بوجه خاص.

فقد أثبت العلم الحديث فاعلية سم النحل فى علاج الأمراض العصبية المختلفة، وقد أشار إلى تلك النتيجة الدكتور«ك.بيروسالمشيك» بعد أن عالج مرضاه الذين كانوا يعانون من عرق النساء وآلام الأعصاب فى أماكن مختلفة بسم النحل.

كما أثبت سم النحل فاعليته فى علاج الملاريا ... كما يمكن استعماله ضمن الإجراءات التى تتخذ للوقاية من الإصابة بالملاريا * .

* يلاحظ أنه يجب الامتناع عن سم النحل فى بعض الأمراض كالسكر، وتصلب الغشاء الهلامى، وأمراض القلب الوراثية، وبعض الأمراض التناسلية... فإذا حدث بعد اللدغة الأولى أن شعر المريض بضعف عام أو بالحمى والصداع والارتيكاريا والطنين فى الأذن فيجب إيقاف العلاج بسم النحل.

وأثبت العلم الحديث أيضاً فاعلية سم النحل فى خفض ضغط الدم .. وقد برهنت على ذلك التجارب التى أجريت على الحيوانات، فحين حُقن الكلب فى الوريد بسم نحلة واحدة لوحظ بعض الهبوط فى ضغط دمه... وحين حُقن بسم عشرات من النحل نتج عن ذلك هبوط حاد فى ضغط الدم.... وأُرجِعَ سبب ذلك إلى تمدد الأوعية الدموية الخارجية من جراء وجود مادة «الهستامين».. وهى مادة توسع الأوعية الدموية.. وقد دلت التجارب «الفارماكولوچية» على أن قدراً ضئيلاً قد يصل إلى ١ : ٠٠٠ر٠٠٠ر٢٥٠ من محلول «الهستامين» يمكن أن يُحدث أثرا بيولوجياً.

– ومن الملفت للنظر أن سم النحل يساعد على رفع المناعة الطبيعية فى الجسم؛ ولذا أوصى الاجتماع الدولى الذى عقد فى اليابان عام ١٩٨٥ باستعمال سم النحل فى علاج مرض الإيدز(١).

* * *

### * مادة الكافيين(٢):

ثبت علمياً... أن مادة «الكافيين» الموجودة بنسبة كبيرة فى القهوة والشاى وبذور الكولا تسير بسرعة فى مجرى الدم لتصل إلى كل أجزاء الجسم فى خلال خمس دقائق.

ومن المعروف أنها مادة قابضة لبعض الأوعية الدموية فى حين تسبب تمدداً للبعض الآخر .. وهى بذلك ترفع معدل التمثيل الغذائى بنسبة ١٠ ٪، كما أنها تساعد على ارتخاء بعض عضلات شُعب القصبة الهوائية.

والجدير بالذكر أن تَعَوُّد الجسم على مادة «الكافيين» يجعل الشخص يشعر ببعض الأعراض عندما يتوقف عنها.... ومن هذه الأعراض الصداع والقلق والإحساس بالتعب وغيرها من أعراض تعرف بـ «الكافينزم».

---

(١) من المعلوم أن إحدى الكليات – فى اليابان قد تخصصت فى منح درجة الدكتوراه فى العلاج بالنحل.

(٢) هى مادة كريستالية، مرة المذاق، لها تأثيرات معينة على جسم الإنسان، خاصة جهاز العصب المركزى...... والكافيين يوجد فى حوالى ٦٣ نوعاً من النباتات، مثل حبوب البن، وأوراق الشاى، وبذور الكولا.. ويُستخدم متمثلاً فى مشروبات منذ عدة قرون.

*** مادة «الكافيين»... تزيد خصوبة الرجل :**

لقد أثبت العلم الحديث أن للكافيين فوائد علاجية كبيرة أكثر من كونها مادة منبهة .... وذلك بعد أن أوضحت البحوث أنها تزيد من خصوبة الرجل بتقوية فعل أداء المنويات، حيث أظهر التحليل «الكومبيوترى» الذى أجراه العلماء الباحثون فى جامعة «بنسلفانيا» .. أن تعريض المنويات لمادة «الكافيين» زاد من سرعة الحيوان المنوى وحركته، كما زادت النسبة المئوية لأعداد المنويات التى تتحرك.. وهذه من المشاكل والمنغصات التى يشكو منها أهل العقم من الرجال.

ويقول العالم الدكتور «چيفرى روزيك» الأستاذ بكلية الطب بجامعة «بنسلفانيا» والذى ساهم فى هذه الأبحاث : «إن هذا الاكتشاف يمكن أن يقودنا إلى إيجاد طريقة جديدة لتحسين فرص الحمل أثناء إجراء عمليات التخصيب فى أنابيب الاختبار»...

وقد وجد العلماء الباحثون أن التأثير على المنويات المقواة بالكافيين كان مباشراً، وذلك عندما قورنت بالمنويات غير المقواة بالكافيين.... وأن التأثير الهام للكافيين لم يكن فقط زيادة النسبة المئوية للمنويات التى تتحرك، بل إنه زاد من سرعتها بشكل ملحوظ وعالٍ ولذا يضيف الدكتور «روزيك» : «إنه مع جرعات عالية من الكافيين فإن المنويات تتحرك بصورة أكثر وأسرع، وإن المنويات المثارة بالكافيين تحتفظ بقوة إضافية باقية، بعكس المنويات غير المثارة التى تفقد نشاطها وحيويتها بعد عدة ساعات».

وهذا ما أكدته الأبحاث العلمية من أن المنويات المعززة بالكافيين تظهر أكثر سرعة وقدرة وحركة ونشاطا بنسبة ٨٠٪ من مثيلاتها تلك التى لم تُعَزَّز، وذلك بعد مرور أكثر من أربع ساعات على بدء حياتها.

وبرغم ذلك لا تنصح تلك الأبحاث بالإكثار من تناول القهوة والتركيز عليها إلا لأهل العقم من الرجال حتى تتحسن حالتهم.

* **النعناع لتنشيط المخ :**

أثبتت التجارب التى أجراها عدد من الباحثين الأمريكيين أن استنشاق نبات «النعناع» ينبه الحواس، ويعطى الإنسان قدرة على التركيز فى العمل الذهنى.

وقد أشارت التجارب إلى أن الأفراد الذين استنشقوا رائحة أوراق «النعناع» الطبيعى وزهوره يؤدون أعمالهم بطريقة أفضل. ويفسر الباحثون ذلك بأن رائحة «النعناع» تنشط الموجات الكهربائية فى المخ. هذا، ويفضل الباحثون استخدام «النعناع» البرى.

* * *

* **الروائح العطرية وتأثيرها على العمل :**

أثبتت البحوث العلمية أن الروائح العطرية لا تجعل المكان أكثر إبهاجاً فحسب، بل هى أيضاً تستطيع أن تؤثر فى حالات الناس النفسية .. وأن تزيد من إنتاجية الشركات والمصانع، ولاسيما أن كل رائحة من الروائح العطرية، تكون إما منشطة أو مهدئة أو دافعة للاسترخاء.

وهناك تجربة– قامت بها مجموعة من الباحثين – كشفت عن أن أخطاء مستخدمى الآلات الكاتبة قد قلت إلى النصف عند إطلاق رائحة عطرية.

* * *

* **مادة جديدة ذات فوائد عجيبة** (١) **:**

توصل علماء المجر إلى اكتشاف خصائص فريدة ونافعة فى مادة «بيتاسكلو دكسترين» التى من خصائصها الحد من تبخر الزيوت الطيارة، مما يطيل فى عمر كثير من المواد الغذائية والدوائية، ويحافظ عليها، فضلاً عن المواد العطرية.

أما السر فى هذه المادة فيكمن فى بنيتها؛ لأن ذراتها تبدو كسّدادات المطاط المجوفة وهى تطرد ذرات الماء لتحل محلها ذرات المادة المضافة... وتتميز بسرعة تبَلّورِ ذرات مادة «بيتاسكلود كسترين» مرة ثانية، آخذة معها ذرات المادة المضافة لتحافظ عليها من التبخر أو التلف.

وقد لُوحِظَ أن الألوان الطبيعية والنكهات التى نحرص عليها فى الأطعمة، والتى كثيراً ما تفقد عند التسخين، يمكن استخدام تلك المادة حيالها..

---

(١) مجلة العربى : العدد ٣٤٠ ( باب الجديد فى العلم والطب) .

كما تستخدم هذه المادة فى صناعة الأدوية، حيث يمكن من خلالها دمج أدوية كانت متنافرة وجعل أدوية أخرى أكثر قابلية للذوبان فى الماء، ثم جعلها أكثر سرعة فى الوصول إلى مجرى الدم والقضاء على الطعوم الكريهة فى بعض الأدوية.

وفى صناعة العطور أصبح فى الإمكان التحكم بمدى تصاعد رائحتها، وضمان بقاء رائحتها كاملة حين تتعرض لمؤثرات مثل الدفء والرطوبة.

كما توصل الباحثون إلى إمكانية معالجة الفضلات والقاذورات وتحويلها إلى ماء وأسمدة، وذلك باستخدام مادة «بتاسكلود كسترين».. مما يفتح آفاقاً جديدة فى سبيل الانتفاع بكل المخلفات.

* * *

### * تأثير العطور على كفاءة العمل :

أكدت نتائج التجارب التى أجراها ثلاثة علماء أمريكيين أن بعض الروائح العطرية قد تحسن الأداء فى بعض الأعمال التى تستدعى التيقظ والحذر، أو الواجبات التى تحتاج إلى درجة عالية من التركيز لفترة طويلة مما يزيد الضغط على النفس، مثل العمل فى أبراج المطارات، أو التمريض بوحدات العناية المركزة فى المستشفيات، وسائقى الشاحنات لمسافات طويلة.

وقد ثبت أن الروائح العطرية لها تأثير على كفاءة العمل، وتنشيط العاملين، وتحسين قدرتهم على التركيز.

* * *

### * تكنولوچيا جديدة لإزالة العرق [1] :

توصل العلم الحديث إلى تكنولوچيا جديدة لإزالة روائح العرق بدون التدخل فى عملية

---

(١) من الجدير بالذكر أن العرق هو نتيجة إفراز مجموعتين أساسيتين من الغدد تعرفان بـ«الأكرين».. و«الأبوكرين»، ... وتتواجد غدد الأكرين فى جميع أنحاء الجسد، ولكنها موجودة بشكل خاص فى الكفين وأخمص القدمين، ووظيفتها الرئيسية هى تعديل حرارة الجسم

أما غدد «الأبوكرين» فهى فى الأجزاء الجنسية، وليس لها دور أساسى فى كمية إفرازات العرق الجسدية، ويشكل الماء النسبة الكبرى ٩٨ ٪ من العرق وزناً.. ويتألف العرق من كميات متوازنة من المواد العضوية وغير العضوية.. وعندما يصل إلى سطح الجلد يتعرض إلى هجوم من قبل البكتيريا مما يسبب تحلله.. ويؤدى هذا التحلل إلى ظهور الدهون الحمضية والأمونيا وغيرها مما يسبب رائحة كريهة.

الإفرازات الطبيعية وبدون التسبب فى انسداد المسامات الجلدية، كما تفعل غيرها من أنواع مزيلات رائحة العرق..

ومن المعروف أن انسداد المسام قد يؤدى إلى التهابات جلدية مزعجة.

فقد تم اكتشاف مادة الـ«بنزالكوثيوم كلورايد» التى تتضمن تركيب «ديوساوبر» وهى مضادة للبكتيريا لها فعاليتها فى توقف عملية تحلل العرق، وبالتالى تمنع ظهور الروائح الكريهة.. كما أنها ذات مفعول طويل الأمد يمكن أن يستمر لأسبوع كامل حتى بعد الإفراز المستمر.

* * *

## * رائحة العرق ضرورية ومفيدة (١):

اكتشف العلماء مواد يفرزها الكائن الحى تعرف باسم «الفرمونات» يؤدى إفرازها إلى التأثير على سلوك كائن آخر، من نفس الجنس والفصيلة، وبخاصة فى العلاقات الجنسية.

وهذه «الفرمونات» موجودة أيضاً فى الإنسان.. وقد تبين أنها ذات أثر بالغ فى حياته الجنسية، لاسيما فى تنظيم حياة المرأة الجنسية، وكذا فى تنظيم الدورة الشهرية، ومضايقات سن اليأس المزعجة لدى بعض النساء.

وقد لاحظ العلماء أن تلك المشاكل وهذه المضايقات أكثر انتشاراً بين النساء غير المتزوجات، وبين اللواتى لا ينعمن بحياة جنسية سوية من المتزوجات..

وانطلقوا من هذه الملاحظة لإجراء الأبحاث والتجارب الخاصة بأثر «الفرمونات» التى ينفرد بإفرازها الرجل، لاسيما إفرازات إبطه وإفرازات العرق الكريهة الرائحة التى غالبا ما يفرزها فى ذلك الموضع.... وشملت تجاربهم سبعة رجال وسبع نساء، حيث وضعوا تحت إبط كل رجل مخدة خاصة لمدة ١٨ : ٢٧ ساعة أسبوعياً ...

واستمروا على ذلك مدة ثلاثة أشهر.. ثم اعتصروا إفرازات الرجل «العطرية» ومزجوها بالكحول، ومسحوا بمحلولها شفاه تلك النساء فانتظمت الدورة الشهرية لديهن بسرعة، وكُنَّ قد ذُقْن الأَمَرَّين من عدم انتظامها، فبعد أن كانت الدورة لا تعود إلى بعضهن إلا بعد حوالى أربعين يوماً أو بعد خمسة عشر يوماً.. أصبحت تعود إليهن بعد

---

(١) مجلة العربى: العدد ٣٤٠ (باب الجديد فى العلم والطب)

مضى ٢٩٫٥ يوماً...... وأرجع العلماء ذلك إلى نتيجة مسح شفاههن بالإفرازات الكريهة الرائحة التى يفرزها إبط الرجل!

هذا، وقد حال العلماء بين النساء السبع اللواتى كن موضع التجارب، وبين الاتصال الجنسى.. فلم يلاحظوا أى تغير قد طرأ عليهن إلا بعد أن مسحوا بـ«الفرمونات» شفاههن.

ويختلف العلماء حول ما إذا كانت «الفرمونات» قد تسربت إلى أجسام النساء امتصاصاً عن طريق الجلد، أو استنشاقاً عن طريق الأنف، إلا أنهم متفقون على أن تناول الفرمونات كسائل يشرب، أو حُبوب تُبلع، سيكون أكثر فاعلية من مسحها على الشفاه.

وجدير بالإشارة أن بعض المصانع والشركات قد تنافست فى صنع المراهم والعطور على أساس «فرمونات» الذكور، وتقدمت بطلب الترخيص لمثل تلك المنتجات المنتظر ظهورها فى القريب العاجل.

* * *

* **تحليل الدموع من التحاليل الطبية** (١):

أكدت تجارب العالم الأمريكى «فراى».. أن الدموع تخلص الإنسان من مواد سامة يصنعها الجسم فى حالة التوتر... وأنه يجب أن ننظر للبكاء على أنه عملية تنظيف، مثل التبول أو العرق.

وكشفت الدراسة أن تركيب الدموع يختلف تبعاً لمسبباته وللأشخاص الباكين أيضاً، فقد تبين أن دموع الفرح مثلا تحتوى على نسبة كبيرة من الزلال تزيد بحوالى ٢٥٪ عن الدموع الأخرى.

كما اتضح أن نوبات البكاء تحدث بشكل أساسى بين السابعة والعاشرة مساء.. وأن احتمال البكاء أثناء مشاهدة فيلم مؤثر أكثر فى المساء عنه فى الصباح.

وأسفرت التجارب التى قام بها عدد من العلماء عن ظهور علم طبى جديد هو «علم الدموع» الذى انعقد أول مؤتمر طبى له فى عام ١٩٨٥ بالولايات المتحدة الأمريكية تحت

---

(١) طبيبك الخاص، عدد سبتمبر ١٩٩١ (بتصرف).

شعار «ابك تعشن أكثر» حيث دعا المؤتمر إلى أن يصبح تحليل الدموع من التحاليل الطبية الشائعة، مثل تحليل الدم، وتحليل البول؛ لأن نتائجه تقدم للطبيب معلومات وافية عن حالة الجسم.

هذا، وقد أكد آخر الأبحاث التى أجرتها جامعة «ميتسوتا».. أن الدموع هى أفضل طريقة للتخلص من المواد الكيماوية المصاحبة للتوتر النفسى والقلق، التى يفرزها الجسم فى أوقات الحزن والغضب.

كما ثبت أن البكاء يزيد من عدد ضربات القلب، وهو فى حد ذاته يعد تمريناً مفيداً لعضلات الصدر والكتفين والحجاب الحاجز.. وعند الانتهاء من البكاء يعود القلب إلى حالته الطبيعية، وتسترخى عضلات الصدر.

وقد أثبتت بحوث علمية أخرى أن للدموع فوائد أخرى غير تطهير العين وتنظيفها، حيث اتضح أنها مصدر لتبادل الغازات، حيث تسمح الدموع للعين باستقبال الأوكسجين اللازم فتصبح قادرة على مواجهة الميكروب، وتظل العين وسطاً غير مناسب لنمو الجراثيم، أى طاردة لها، فضلا عن تطاير بعض الميكروبات بعيداً عن العين.

كما أثبتت أيضاً أن قنوات الدموع تتجدد وهى تحمل مكونات من الأوكسجين، والصوديوم، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والماغنسيوم، والنحاس، والكلورين، والفوسفور، والأمونيا، والأزوت ، وفيتامين «C»، و«ب١٢»، وأنواع عديدة من البروتينات والأحماض الأمينية.

وأنه عند ملامسة هذا السائل الشفاف فى الدموع للأغشية المخاطية تضاف إليها سكريات، ودهنيات غنية بثلاثى الجليسرين والكوليسترول.. وكل هذه الإفرازات تغذى العين بأكملها وتحميها من الالتهابات عند البكاء.

## * شجرة تعالج سرطانات المرأة :

* * *

أظهرت الاختبارات التى أجراها علماء جامعة «جون هوبكنز» الأمريكية أن عقاراً فعالاً لعلاج السرطان أمكن استخراجه من القلف الأحمر لشجرة «أليبوى» التى تنمو فى شمال أمريكا.

فقد تبين أن مادة «تاكسول» المستخرجة من قلف الشجرة تقلل حجم أورام الرحم عند المرأة بنسبة ٤٠ ٪ من الحالات التى تم إجراء التجارب عليها بعد أن فشل العلاج التقليدى فيها .... كما أظهر استعمال مادة «التاكسول» نتائج إيجابية مبشرة مع حالات سرطان الجلد .. وقد صرح بذلك علماء معهد السرطان القومى هناك . وأنه يكفى قدر ٤ر٢ كيلوجرام[١] من مادة «التاكسول» لعلاج ٢٥٠٠ مريض .

* * *

### * الصبَّار علاج للسرطان :

أكدت الأبحاث التى أجريت بقسم الكيمياء الحيوية بكلية العلوم بجامعة عين شمس أن «الصبار» أحدث مادة طبيعية تثبت فاعليتها فى علاج الأورام السرطانية والحد من تكاثرها وانتشارها ....

وأن هذه المادة الفعالة التى يحتويها نبات الصبار - وتسمى مادة «الألوين» - ثبت أن لها تأثيراً مباشراً على الخلايا السرطانية فى حيوانات التجارب بعد أن تم حقنها بخلايا السرطان الاستسقائية[٢] ... ثم حقنت هذه الحيوانات بجرعات من مادة «الألوين» كل جرعة تصل إلى ١٣١ مليجراماً لكل جرام من الوزن ، وهى الجرعة التى ثبت فاعليتها ... وكانت النتيجة نقص عدد خلايا السرطان الحية بنسبة ٥٥ ٪ ... فضلا عن ذلك نقص فى محتوى الخلية من الأحماض النووية والبروتين ، وحدوث تغيرات فى شكل الخلايا السرطانية ، ووقف نموها وتكاثرها ، كما ثبت أن مادة الألوين ..[٣] تسرع بعملية تكوين البروتين بخلاف المواد المصنعة كيميائياً لعلاج السرطان ، والتى تؤثر على الكبد كأحد الأعراض الجانبية .

---

(١) من الجدير بالذكر أن تكاليف الكيلوجرام الواحد منه يبلغ ٢٠٠ ألف دولار ، ويلزم لإنتاجه ٩٠٠٠ كيلو جرام من قلف الأشجار ، بما يعادل من ٦ : ٨ شجرات لعلاج كل مريض .. ولذا طلب علماء أبحاث السرطان والبيئة من الحكومة الأمريكية حماية تلك الشجرة ومنع قطعها ، واستخدامها كمنتجات خشبية .

(٢) هى خلايا سريعة النمو .

(٣) لوحظ أنه بجانب هذا التأثير الفعال لمادة «الألوين» فى القضاء على خلايا السرطان ، وجد أنها ليس لها تأثير ضار جانبى ، حيث إن الأدوية المصنعة كيميائيا لها تأثيرات جانبية كما هو معروف .

* **الفجل ينقي المياه** [1] :

أثبتت التجارب المعملية أن جذور الفجل الحار تزيل ٩٠ ٪ من البكتيريا التى تعلق بالماء فى مدى ساعتين.

والطريقة تتم بطحن بذور الفجل حتى تتحول إلى مسحوق، ثم تُضاف إليه كمية من المياه النقية، ويرج هذا المحلول لمدة خمس دقائق، ثم يُصَبّ المحلول عبر شاشة نظيفة فى وعاء كبير، ثم يبدأ فى تحريك الماء غير النظيف، وتستمر عملية التحريك فيما يضاف من خليط بذور الفجل والماء النقى ... ويغطى الماء فترة من الوقت وبعدها تكون الشوائب قد تعلقت بأجزاء الفجل المسحوق [2].

وبعد ساعتين يُشاهَد الماء رائقاً صافياً!

* **مادة جديدة تستصلح الأراضى :**

بعد سلسلة من التجارب المعملية توصل عالم مصرى [3] إلى تكوين مادة جديدة بالطُرق الإشعاعية أطلق عليها اسم «رايج» لها خصائص فريدة من نوعها.. فهى تفيد حركة الكثبان الرملية، وتثبت الرمال المتحركة، وتستصلح جميع أنواع الأراضى، خاصة الأراضى الرملية والملحية.

وعن هذه المادة يقول العالم المصرى: إن هذه المادة الجديدة تضفى على الأراضى الرملية صفات التربة الطينية وتحافظ على الأسمدة والمياه، إذ تمتص نحو ٧٥٠ ضعف وزنها الجاف ماءً، وتقلل عملية البخر تحت ظروف الصحراءالقاسية، وتساعد على نمو الكائنات البكتيرية الدقيقة التى تزيد من خصوبة التربة، ولا تزيد تكلفة استصلاح الفدان من الأراضى البور بهذه المادة .

---

(١) الفجل الحار أو ما يسمى علميا «مورنيقا أوليفرا» .... وتنبت شجرته فى الكثير من بلدان العلام الثالث ذات المناخ الحار.

(٢) يلاحظ أن السيدات السودانيات هن مصدر هذا الاكتشاف البسيط، حيث اكتشفن أن بذور الفجل الحار تنقى الماء.. وأدركن من تجاربهن المحلية وتقاليدهن المتبعة أن هذا النبات يزيل الشوائب من الماء.

(٣) هو الدكتور رضا عزام أستاذ كيمياء الإشعاع التطبيقية بهيئة الطاقة الذرية.

ومما هو جدير بالذكر أن هذه المادة استُخدمت فى اليونان لمعالجة الأراضى الملحية، واستخدمت فى زامبيا لمقاومة الجفاف وزيادة كفاءة استخدام المياه إلى الضعف.. كما استُخدمت أيضاً فى بعض دول الخليج لزراعة الأراضى الصحراوية الجافة ... والأمل معقود على أن تتحرك الأجهزة العلمية والتنفيذية فى مصر للاستفادة منها فى استصلاح الأراضى الصحراوية الشاسعة التى تزخر بها.

* * *

* **المياه وعناصرها المخفية**[1] :

ثبت علمًيا أن عنصر الألمونيوم يوجد عادة بشكل طبيعى فى بعض مصادر المياه، إلا أن الجهات المعنية بالتنقية والتكرير تحاول التخلص منه قبل وصوله إلى المستهلك .. وأن زيادة نسبته فى المياه تسبب مرض «الزهماير»[2] .

كما يوجد فى المياه عنصران آخران هما الحديد والماغنسيوم.. ويظهر الحديد إما بشكل طبيعى أو بسبب تآكل أنابيب المياه.. وكلا العنصرين يسببان تغير لون ماء الصنبور والعنصر الرابع هو الرصاص.. وقد ثبت أن زيادة نسبته فى الماء تسبب عطب الدماغ والجهاز العصبى وفقر الدم وتؤثر على العضلات.

ولذا تنصح الأبحاث المعملية بضرورة فتح صنبور الماء، وذلك للتخلص من الماء الموجود فى الأنابيب المؤدية إلى الصنبور أولا.

* * *

* **المياه المعدنية** [3]:

أشارت النتائج المعملية الأخيرة إلى أن بعض المياه المعبأة غير الغازية تحتوى على نسبة من البكتيريا أعلى مما هو موجود فى ماء الصنبور.

ولذا ينصح العلماء المختصون بالتقليل من تناولها قَدْرَ الإمكان، أو تخزينها فى الثلاجة بعد فتحها مباشرة، وعدم الشرب منها إلا بعد مضى ثلاثة أيام على فتح الزجاجة.

---

(١) مجلة الشرق الأوسط، عدد أكتوبر ١٩٩١ (بتصرف).

(٢) مرض الزهماير نوع من أمراض الخرف المبكر.

(٣) المياه المعدنية يختلف طعمها حسب نسبة الأملاح المعدنية، أو نسبة ثانى أكسيد الكربون المضاف، أو الموجود طبيعياً.. فالماء ذو النسبة العالية من الأملاح يصلح كمهضم، أما ذو النسبة العالية من الكربونات كما فى بعض المياه الفرنسية فهو مدر جيد، حيث تستخدمه النساء الفرنسيات كمساعد على تخفيض الوزن.

* **كشف مبكر عن الحمل خارج الرحم :**

تمكن العلماء من إجراء اختبار جديد ومبكر يمكن الطبيب مستقبلا من معرفة نوعية حمل المرأة من حيث كونه طبيعيا أو غير طبيعي - أى خارج الرحم. وهذا الاختبار عبارة عن فحص للدم لاكتشاف وجود بروتين معين [١] ينتج فى بطانة الرحم عند وقوع الحمل.

فقد تبين أنه عندما يحدث حمل خارج الرحم فإن نسبة هذا البروتين تنخفض فى الدم، وذلك بعد أن أجرى عدد من أطباء مستشفى، رويال لندن هو سبيتال، تجاربهم على ٢٠٥ من النساء الحوامل، فوجدوا انخفاضاً فى نسبة ذلك البروتين فى ٩٨ ٪ منهن، مما أشار إلى وجود خَلَلٍ مًا فى حملهن.

ولذا فإن الغرض من هذا الاختبار هو اكتشاف الحمل خارج الرحم قبل أن يصبح حالة حَرِجة بتجنب الجراحات الزائدة فى الرحم.

* * *

* **تنشيط خصوبة الرجل :**

توصل العلماء المختصون فى مركز «هالام» الطبى إلى طريقة جديدة لزيادة درجة الخصوبة عند الرجال المصابين بانخفاض عدد الحيوانات المنوية.

وتتلخص الطريقة بخلط عقار معين يدعى Penkoktifylline مع السائل المنوى قبيل حدوث عملية الإخصاب مع البويضة.

هذا، بعد أن تبين أن هذا العقار من شأنه تنشيط حركة الحيوانات المنوية ودفعها نحو جدار البويضة لإحداث التلقيح اللازم، وبالتالى حدوث الحمل.

* * *

* **دواء جديد لتخفيف آلام الولادة :**

توصل العلم الحديث إلى عقار جديد لتخفيف آلام الولادة المبرحة، وبلا أضرار للجنين

---

(١) يسمى هذا البروتين "PEP" .. ونسبته يمكن أن تتخذ أيضاً كمؤشر عام للحالة الصحية للرحم، مثل مرض سرطان بطانة الرحم الذى يمكن اكتشافه أيضاً من خلال نسبة هذا البروتين.

... والعقار الجديد عبارة عن حقنة فى العضل يستمر مفعولها ست ساعات، وهى فترة كافية تماماً للولادة.

وأهم ما يميز العقار الجديد أنه لا يمر من خلال المشيمة، وبالتالى لا يصل إلى الجنين فى بطن أمه.

ومع العقار الجديد أعلن الأطباء أن إضاعة الألم تماماً أثناء الولادة يمثل ضرراً بالغاً للطفل، فقد ثبت من الإحصائيات العلمية الدقيقة، أن الغالبية العظمى من التخلف الذهنى فى أطفال المدارس الابتدائية يرجع سببه إلى سوء استخدام الأدوية المهدئة والمسكنة أثناء الولادة[١] أو إلى استعمال العنف فى إخراج الجنين من بطن أمه، مثل الولادة «بالجفت» أو الشفاط ...... والحقيقة التى يجب أن يعرفها الجميع أن هذه جناية تُرتكب فى حق الطفل، ولا تظهر الأعْراض إلا بعد عدة سنوات ، فضلاً عن أن شعور الأم ببعض آلام الولادة له أهمية نفسية كبيرة.

ومن ثَمَّ فإن المطلوب هو التخفيف من حدة الألم وليس إزالته بالكامل، وهذا ما يحرص عليه العلم الحديث.

* * *

## • عقار الإجهاض السريع :

تم التوصل إلى عقار جديد فى فرنسا يؤدى إلى الإجهاض، حتى وإن كان عمر الجنين خمسة أشهر، وهذا العقار يعرف باسم «مايفبرستون» أو "RV486".. وهو يعتمد على الهرمونات التى تؤدى إلى الإجهاض، وخاصة مشتقات هرمون «الاستروجين» و«البروستاجلاتوين».

ولكن ثبت أن هذا العقار الذى يأخذ شكل الأقراص له أخطار، منها النزيف، إما فى صورة دورة ثقيلة، أو نزيف رحمى حاد.

أما عن طريقة عمل هذه الأقراص فتكون بإفراز مادة تعوق عمل البويضة داخل

(١) يلاحظ أنه بالرغم من نصح أطباء الأعصاب بالحد من استعمال الأدوية المهدئة أثناء الحمل والولادة فإنها مازالت تُستخدم حتى الآن.

الرحم .. كما أن فى استطاعتها التأثير على هرمون «البروجسترون» الذى يحافظ على الجنين، فيساعد على إسقاطه، وذلك بعد أن تتقلص بطانة الرحم إلى الخارج وتطرد الجنين[1].

* * *

**• عقار لأزمات القلب والمخ:**

أوضحت دراسة نرويجية حديثة أن استخدام العقار المسمى «وادفرين» قد ساهم فى تقليل خطر الإصابة بالأزمات القلبية المميتة أو غيرها.

وأثبتت الدراسة التى أجريت على ١٢٠٠ رجل وامرأة أن هذا العقار الذى طرح فى الأسواق فى فترة الخمسينيات .... ثم حدث تجاهل له - بسبب تضارب نتائج الدراسات حول تأثيره - أنه يحد من قدرة الدم على تكوين الجلطة، وتقليل مخاطر الإصابة بالأزمات القلبية بنسبة ٣٠ ٪، والوفاة بنسبة ٢٥ ٪ والسكتات الدماغية بنسبة ٥٠ ٪.

وقد أوضحت الدراسة التى تعد أوسع دراسة أُجريت على هذا العقار حتى الآن - أن أخطار حدوث نزيف دموى أو أية مشاكل أخرى نتيجة استخدام هذا العقار جاءت أقل من المتوقع بكثير.

هذا، وقد أصابت نتائج الدراسة أطباء القلب بالدهشة، وطالب البعض بإعادة النظر فى وسائل علاج الأزمات القلبية.

* * *

**• عقار مضاد للسرطان فريد في نوعه :**

توصلت البحوث العلمية إلى إمكانيه استخراج مادة «التاكسول» المضادة للأورام الخبيثة من أشجار «الطقسوس» التى تنمو فى غابات حوض الباسيفيك بأمريكا.

---

(١) على الرغم من أن هذا العقار وجد الترحيب فى فرنسا، وهى الدولة التى طورته، حيث كانت بدايته فى الولايات المتحدة الأمريكية ... فإن عدداً من الأطباء العرب والمسلمين عارضوا انتشار هذا العقار واستعماله، خاصة فى الدول الإسلامية .... ويفضلون اتباع وسائل منع الحمل، بدلا من اللجوء إلى الإجهاض الذى حرّمه الله شرعاً لما تكتنفه من مشاكل ومخاطر صحية ونفسية .. أما فى الحالات التى تستدعى إجراء الإجهاض لأسباب موجبة فيرون أنه يجب أن يتم ذلك مبكراً حتى تكون عواقبه أقل ضرراً.

فقد أثار انتباه الباحثين أن بلسم «الطقسوس» علاج ذو فعالية كبيرة للحالات المتطورة من سرطان الثدى، فضلاً عن علاج سرطان الرئة وأورام المبيضين.

كما أظهرت التجارب نجاح هذا العقار فى علاج سرطان القولون والجلد.

والجدير بالذكر أن عملية استخلاص هذا العقار معقدة وباهظة التكاليف، حيث إن توفير الدورة العلاجية الكافية لمريض واحد تقتضى سلخ لحاء ست شجرات، فضلا عن مراحل التكرير المعقدة فى معامل متخصصة.

وتعتبر غابة «ويلياميت فوريست» واحدة من ثلاث غابات غنية بأشجار «طقسوس الباسيفيك» المستثمرة لإنتاج التاكسول».

* * *

*** أقراص التخسيس :**

أظهرت إحدى الدراسات الأمريكية التأثير الضار لأقراص التخسيس على الجسم ومدى فاعليتها ... بعد أن استخلصت أن العنصر الأساسى المكون لهذه الأقراص مادة «فينلبر» و«بانولامين» التى تكون مخلوطة بالكافيين..

ويعرف عن هذه المادة أنها تعطى الإحساس بالشبع؛ لذلك فهى تساعد على إنقاص الوزن..

وبالرغم من ذلك، فإن الأبحاث التى قام بها الباحثون فى مركز أبحاث السمنة التابع لجامعة «بنسلفانيا» أظهرت أن الذين كانوا يتبعون نظاماً غذائياً يعتمد على أقراص التخسيس لمدة سنة عادوا يكتسبون كثيراً من الوزن المفقود ... فى حين أن الذين فقدوا وزنهم عن طريق تغيير عاداتهم الغذائية ظلت أوزانهم رشيقة.

وقد ثبت أن أقراص التخسيس مضرة للصحة؛ لأن المواد التى تدخل فى تركيبها يمكن أن تسبب تقلص الأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم.

كما أثبتت الدراسات أن تناول هذه الأقراص بكثرة يسبب العصبية الزائدة والأرق والقلق، وبعض الأعراض الجانبية، مثل الدوار والقيء، بل والنزيف فى المخ....

ويتساءل المتخصصون فى النهاية: لماذا يُقبل البعض على تناول هذه الأقراص إذا كانت لن تنقص الوزن بالصورة التى يتمنونها فى الوقت الذى يعرضون فيها صحتهم للخطر؟!

* * *

## * عقاقير مضادة للانتحار :

قام نخبة من العلماء فى جامعة نيويورك بدراسة خصائص التفاعلات الكيميائية للأفيون الطبيعى الذى يفرزه دماغ الإنسان لتخفيف حدة الألم الداخلى، أو لتوليد حالة من الفرح والانشراح، أو حالة من الضيق والكآبة... وذلك بجانب دراسة نشاط خلايا الدماغ، وتم لهم فحص أدمغة لاثنتى عشرة ضحية من ضحايا الانتحار.

كما تم لهم فحص أدمغة اثنتى عشرة ضحية من ضحايا الحوادث الأخرى.

وبعد تحليل النتائج اتضح لهم أن أدمغة الذين انتحروا تحتوى على عدد كبير جداً من مراكز استقبال الأفيون، يفوق العدد الذى لدى الناس الطبيعيين.

وعلى ضوء هذا الاكتشاف الجديد يتوقع الباحثون أن التوسع فى نوعية تلك الدراسات ربما يؤدى إلى اكتشاف الأدوية المناسبة لمنع الانتحار.

* * *

## * عقاقير طبية في البطاطس :

نجح فريق من علماء جامعة «كمبردج» البريطانية فى التوصل لاستخدام حبات البطاطس كمعامل لإنتاج أنواع معينة من البروتينات اللازمة لتحضير بعض العقاقير الطبية الهامة، كالأنسولين، وعقار تجلط الدم، وغيرها من العقاقير الهامة.

* * *

## * عقار جديد للصداع النصفى :

تم اكتشاف دواء جديد يسمى Sumatripam يمكن تناوله على شكل حبة أو حقنة .. ويعمل الدواء الجديد على تقليص الأوعية الدموية المتورمة بالدم فى الدماغ أثناء هجوم المرض... ومن التجارب التى أُجريت على الدواء وجد أن استخدام الحقن هى الأكثر فاعلية؛ حيث تعمل على إيقاف الصداع والتقيؤ خلال ٢٠:٣٠ دقيقة عند ٨٠٪ من

المرضى .. أما الحبة فهى أبطأ مفعولاً، حيث تستغرق حوالى ساعتين لإزالة الصداع، وربما كانت هناك حاجة لأكثر من حبة واحدة.

وقد تمت تجربة هذا العقار فى فنلندا وأعطى نتائج طيبة، مما يمثل تقدماً كبيراً فى مجال التصدى للصداع النصفى.

* * *

*** هرمون ألمانى لعلاج الأنيميا :**

توصلت البحوث الألمانية مؤخراً - ولأول مرة - إلى استخدام الهندسة الوراثية لإنتاج هرمون بكميات كافية لعلاج الأنيميا الناتجة عن أمراض الكلى.

وتشير الدراسات إلى أن هذا الهرمون(١) يتمتع بخاصة متميزة، وهى تعزيز صبغة كرات الدم الحمراء المعروفة بـ«الهيموجلوبين» والتى تنقل الأوكسجين من الرئة إلى الخلايا، مما يؤمن حسن أداء كرات الدم الحمراء، ويزيد من سرعة تولدها لدى الضرورة.

أما فى حالة مرض الكلى فإن إنتاج كرات الدم الحمراء الجديدة يتراجع، مما يؤدى إلى الإصابة بأنيميا حادة، كان يتم علاجها بنقل الدم.

وتشير الاختبارات الإكلينيكية - والتى شارفت على المرحلة الأخيرة - إلى إمكان التحكم فى توجيه هذا الهرمون بصورة فعالة تساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء، حتى بالنسبة للمرضى الذين يعالجون بغسل الكلى، أو يعانون من أشكال أخرى للأنيميا ولا يحتاجون إلى عمليات نقل دم.

كما أثبت هذا الهرمون كفاءته فى التغلب على الأنيميا الناجمة عن العلاج بالأشعة أو العلاج الكيمياوى الذى يؤثر على توازن تشكيل خلايا الدم.

وجدير بالاشارة أن هذه الأبحاث لم تكشف عن أية أعراض جانبية لتناول هذا الهرمون... إلا أن الجرعة المطلوبة للعلاج لم تتحدد بعد.

---

(١) الهرمون يعرف باسم «إرتيروبوتين"Erythropoietin ........
وتم التنويه عنه بمجلة نصف الدنيا «الأسبوعية فى عددها الصادر فى ١٩٩١/١١/١٧ (بتصرف).

* **مصل ضد البلهارسيا :**

تم التوصل إلى مصل من القواقع التى تحمل يرقات وديدان البلهارسيا، يكسب الإنسان مناعة ضد الإصابة بالبلهارسيا.

والمصل عبارة عن حقنة كميتها ثلاثة على عشرة من السنتى، فإذا كان الإنسان مريضاً تم القضاء على الدودة .. أما إذا كان غير مريض فإنها تحميه من الإصابة بالبلهارسيا..

ومما هو جدير بالذكر أنه تم التأكد من فعالية أمصال البلهارسيا فى معامل بالسويد وألمانيا وإنجلترا بعد أن أرسلت متداخلة مع أمصال أخرى حتى لايكتشف أى معمل بالخارج المصل الذى تركز عليه البحوث العلمية فى مصر..

وكانت النتائج[1] مذهلة... فقد جاءت إيجابية ، مما شجع العلماء على تأكيد النظرية باستخدامها على عدة طفيليات أخرى، منها طفيل الملاريا، و«أوكسيديا الدواجن».. و«التوكسوبلازما»[2].

إن نظرية مصل البلهارسيا تقوم على مساعدة جهاز المناعة على معرفة أن هذا الطفيل عدو .. وبالتالى رفع روح العداء لهذا الطفيل، وتجنيد الجهاز نفسه لمطاردته والقضاء عليه.

* * *

* **عقار جديد لقرحة المعدة والأمعاء :**

تم التوصل – بعد عشر سنوات من التجارب والأبحاث – إلى عقار لعلاج قرحة المعدة والأمعاء.

والعقار الجديد عبارة عن أقراص اسمها «دينول» «لا تخفف الآلام فحسب، وإنما تكّون طبقة واقية على القرحة لتساعد على شفائها وعدم عودتها مرة أخرى.

---

(١) نتائج التجارب التى تمت حتى اليوم أكدت ارتفاع وزيادة الخلايا المناعية بعد تطعيم الإنسان بالمصل من ٢٠ إلى ٨٠٪.

(٢) طفيل يعيش بين الإنسان والحيوانات.

* **مصل جديد للجذام :**

تقول منظمة الصحة العالمية إن مصلاً جديداً ضد الجذام سيظهر فى الأسواق فى مستقبل غير بعيد، حيث إنه الآن قيد التجارب المعملية الواسعة النطاق فى مالاوى وفنزويلا .. والتى تشير إلى إمكانية الحد من الوباء - إن لم يكن القضاء عليه.

* * *

* **مصل من فيروس جديد لعلاج الإيدز :**

تم الكشف عن فيروس جديد يُشابه فيروس الإيدز من حيث التكوين ... وجاء ذلك نتيجة بحوث قام بها فريق من العلماء بقيادة البروفيسور «سيمون هوكسن» بمعهد «باستير» الفرنسى.

فقد تمكن العلماء من استخراج مصل مضاد من هذا الفيروس الذى تم حقنه للقردة المصابة بالإيدز .. وكانت المفاجأة هى تمكنه من مقاومة فيروس المرض.

وكانت النتيجة الأخرى هى محاولة التوصل إلى موطن فيروس الإيدز والذى يرجعه أغلب العلماء إلى إفريقيا، بسبب تفشى هذا المرض بها [1] .

كما أثبتت الاكتشافات الجديدة أن الفيروس الجديد أقل انتشاراً فى إفريقيا من فيروس الإيدز؛ حيث إن الدراسات التى أجريت على ٨٣ قرداً اتضح منها أن قردين منها فقط يحملان فيروس المرض!

هذا، ويأمل العلماء فى أن يؤدى هذا الكشف إلى مقاومة فيروس الإيدز والقضاء عليه.

* * *

* **لقاح يبشر بنهاية الملاريا :**

توصل طبيب من «كولومبيا» مؤخراً إلى نتائج مشجعة، وصفتها منظمة الصحة العالمية بأنها سبق علمى كبير ومثير للاهتمام .. وذلك بعد أن اكتشف لقاحاً جديداً زهيد الثمن

---

(١) يلاحظ على سبيل المثال فى «كينيا» تصل نسبة الإصابة بالإيدز بين النساء ٣٥٪ .. وبين الرجال ٣٠٪ أما فى العاصمة الأوغندية «كمبالا»، فتصل نسبة الإصابة بالمرض نحو ٢٥٪ .. ومن المتوقع أن يصل عدد ضحايا الإيدز فى «تنزانيا» عام ٢٠٠٠ إلى نحو أربعة ملايين حالة.. وهذه النسبة تمثل ٤٠٪ من إجمالى سكانها .... وفى زامبيا تفاقمت المشكلة إلى الحد الذى جعل رئيسها يصرح بأن ابنه قد راح ضحية المرض فى عام ١٩٨٩.

للوقاية من مرض الملاريا الذى يقضى على عدة آلاف من الأطفال فى العالم، ولاسيما أطفال قارة إفريقيا والبرازيل.

فقد أوضح تقرير صادر من المنظمة الدولية أن الطبيب الكولومبى - واسمه «مانويل بانوريو» - تمكن بواسطة الكومبيوتر من التعرف على التركيب الجزئى لأكثر البروتينات انتشاراً فى طفيل الملاريا، وقام بتحضير مركبات مطابقة لها من الأحماض الأمينية.

وأنه تم التوصل إلى نتائج مشجعة مؤداها أنه عندما يتم حقن هذه البروتينات فى جسم الإنسان فإنها تحفز جهاز المناعة فيه على إفراز أجسام مضادة تهاجم فيما بعد طفيل الملاريا الذى يحمل البروتينات المشابهة..

غير أن الصعوبة تكمن فى أنه توجد أنواع من هذا الطفيل يحمل كلٌ منها عدداً من البروتينات المختلفة، كما صرح الطبيب المكتشف فى التقرير الذى أذاعه راديو لندن.

والجديد بالإشارة أن الدكتور «مانويل بانوريو» قد أجرى تجاربَ على عدد من سكان القرى فى «فنزويلا» و«كولومبيا» حيث تكثر الغابات المكشوفة التى تساعد على انتشار الملاريا... وكانت النتائج مذهلة، حيث نجح اللقاح فى تحسين غالبية الحالات، فضلا عن أنه أدّى إلى تقليل نسبة الإصابة بالملاريا بين أهالى هذه المناطق.

* * *

*** مضاد حيوى موضعى :**

تمكن عالم البيولوچيا الدقيقة «روجين روزنبيرك» .. من استخلاص نوع جديد من البكتريا من لحاء شجرة الزيتون ... وهذه البكتريا بإمكانها إنتاج مضاد حيوى من نوع غير سام، وتستطيع مكافحة أكثر من أربعين نوعاً من الجراثيم المرضية.

ويتميز المضاد الجديد بأنه يظل فى البقعة التى يوضع فيها، فلا يتسرب فى الدورة الدموية إلى باقى أجزاء الجسم.

وقد أجرى العالم «روزنبيرك» العديد من التجارب على الفئران، نجح بواسطتها فى استخدام هذا المضاد الحيوى لعلاج التهابات المثانة وأمراض الأسنان واللثة والعين.

## * بروتين طبيعي لعلاج التهابات الكبد :

اكتشف الدكتور «غازي دافيز» بجامعة فلوريدا بأمريكا .. أن «الأنترفيرون» – وهو بروتين طبيعي في جسم الإنسان – هو العلاج الأول لمكافحة الأثر التدميري لفيروس «التهاب الكبد رقم٢» الذي ينتقل إلى الكثيرين خلال عملية نقل الدم.

فقد أظهرت الأبحاث أن المعالجة بـ«الأنترفيرون» الذي ينتجه الجسم لمكافحة المرض يوقف هجوم الفيروس على الكبد .. ويعتبر خطوة أولى نحو العلاج مستقبلاً من المرض.

* * *

## * حامض مانع للبكتيريا في عرف الديك :

تمكن العلماء من استخلاص «حامض الهيالورونيك» من أعراف الديكه...

هذا الحامض موجود بسائل العيون والعظام والمفاصل والجلد والحبل السرى .. وهو مرطب جاذب للماء الحفيظ على ماء العيون، فضلاً عن كونه مانعاً للبكتريا من التسرب إلى الجروح والحروق، ويسمح بوصول الأكسجين إليها .. وقد استعملت المادة الجديدة في جراحات المياه البيضاء والمياه الزرقاء، وترقيع القرنية وعمليات الشبكية، وفي عمليات زرع العدسات داخل العين.

* * *

## * اجسام مضادة لمرض الإيدز :

توصل البروفيسور الفرنسي «چان كلودشيرمان» إلى اكتشاف أجسام مضادة تحول دون نمو فيروس مرض الإيدز.

ويعد هذا الاكتشاف خطوة كبيرة بعد أن أكد الباحثون أن أهمية الاكتشاف ترجع إلى أنه يفتح مجالات جديدة للعلاج من هذا المرض القاتل.

* * *

## * مستحضر طبي للقضاء على التجاعيد تماماً :

تم التوصل إلى مستحضر طبي جديد للقضاء على التجاعيد تماماً خلال فترة لا تزيد

على العام، وقد حقق نتائج طيبة كما يذكر مكتشفه د«أوچين فانسكوت» أستاذ الأمراض الجلدية السابق بجامعة «تمبل» الأمريكية [1].

وهذا المستحضر عبارة عن مركب من أحماض بعض نوعيات الفواكه يساعد على إزالة طبقات الخلايا الميتة من سطح الجلد، حيث تظهر التجاعيد والبقع الجلدية المصاحبة لتقدم العمر، فضلاً عن الكثير من المشاكل التى تواجه الجلد. ويؤكد «د. فانسكوت» أن علاج بعض البقع يعتمد على دهن البشرة بهذه الأحماض المستخرجة بطريقة مركزه.. ثم تبدأ خلايا الجلد فى الارتخاء، ومن ثم تتقشر وتتلاشى البقع.

ويضيف : إن الجلد قد يحدث له تهيج واحمرار بسبب استخدام هذه الأحماض بتركيز كبير، أو تركها على الجلد لفترة طويلة، إلا أنه يعود فيؤكد على النتائج الطيبة المصاحبة لاستخدام هذا المستحضر فى العلاج بدون حدوث أية آثار جانبية، بشرط استعمال المادة الحمضية المستخرجة بطريقة علمية طبية وبأسلوب سليم.

هذا، وقد أقرت الأكاديمية الأمريكية لعلم الجلد وأمراضه مستحضر «د. فانسكوت»، وأكدت الأثر الفعال لهذا النوع من المستحضرات فى مجال إزالة التجاعيد وعلاج جفاف الجلد وحَبِّ الشباب، وكذلك البقع التى تصيب البشرة مع تقدم العمر.

* * *

*** تجربة عجيبة :**

فى أمريكا قام دكتور «ميكائيل شيرد» بتجربة عجيبة أبطالها من الفئران والقطط، حيث حقن أجسام الفئران بمادة مضادة تبطل مفعول «السيروتونين».. وهى مادة كيميائية فى الدماغ تتحكم فى سلوكيات الفضائل والرذائل.

---

(1) يقول الدكتور «جراهام سميث» رئيس قسم الأمراض الجلدية بطب جامعة جورجيا، ورئيس تحرير المجلة الطبية المتخصصة فى الأمراض الجلدية بالأكاديمية الطبية الأمريكية : إن «د. فانسكوت» يعتبر من أكثر الباحثين الجادين فى مجال دراسة تأثير المواد الطبيعية على الطبقات الجلدية.. وهذا المستحضر الذى أعده قد حقق أفضل النتائج فى مجال علاج التجاعيد والآثار المترتبة على تقدم السن عموماً فيما يختص بالبشرة.

وكانت النتيجة – بعد نحو نصف الساعة – أن انقضت الفئران على القطط.. ثم بعد قليل أخذت الفئران يغتصب بعضها البعض الآخر.

ومن هنا زعم دكتور «شيرد» أن الحب الجنونى والغرائز فى الإنسان وما ينم عنها من سلوكيات حسنة أو قبيحة إنما هى مسألة عيار مادة «السيروتونين» فى خلايا المخ.

* * *

* **اكتشافات عجيبة :**

توصلت دراسة أجريت على مائة مريض – فى «بنسلفانيا» بالولايات المتحدة الأمريكية – أن بصمات الأصابع تكشف عن داء البول السكرى.. كما أصبح بالإمكان التنبؤ باحتمالات إصابة شخص ما بداء البول السكرى بنسبة ٨٠٪ فقد ذكرت الدراسة أن هناك حلقات دائرية على أصابع السبابة وأخرى مثلثة على النتوء المستدير عند إبهام الرجل..

ودراسة أخرى ..... تقرر أن البقول مثل الترمس والفاصوليا واللوبيا الجافة تحوى قشرتها الخارجية على بعض السموم .. ولذلك تنصح بنقعها عدة مرات ورمى ماء النقع فى كل مرة قبل طهيها.

وهناك دراسة ثالثة.... تقرر أن حليب الأفراس أكثر فائدة من حليب البقر، بل إنه أقرب أنواع الحليب إلى حليب الأم.

وأضافت أن له فوائد غذائية وطبية عديدة، كمساعدة الجسم على مقاومة الأمراض، والوقاية من أمراض القلب، ومشاكل الأمعاء، وارتفاع ضغط الدم، والشعور بالإرهاق، ولا ترى الدراسة فى شرب حليب الأفراس ما يدعو للعجب والاستغراب، ولاسيما أنه مستعمل بشكل واسع فى الجمهوريات السوفيتيه وألمانيا والنمسا، فضلا عن تأكيد الأطباء على أهميته.

***اكتشاف مادة جديدة تنشط كرات الدم البيضاء لمهاجمة خلايا السرطان[1] :**

توصلت مجموعة من علماء المعهد الأمريكى الوطنى للسرطان إلى طريقة جديدة لعلاج السرطان، وذلك بتحويل كرات الدم البيضاء إلى خلايا قاتلة للسرطان، بهدف إنقاص حجم الأورام السرطانية أو القضاء عليها تماماً.

ويعتمد هذا العلاج على استخراج كرات الدم البيضاء من دم المريض ثم زرعها بالمختبر مع مادة «أنترلوكين – ٢»، مما يقوى الجهاز المناعى لدى المريض عند إعادة حقنها فى الجسم.

وقد أجريت هذه التجربة على ٢٥ مريضاً بأربعة أنواع مختلفة من السرطان .. وكانت النتيجة أن تقلصت الأورام السرطانية لديهم بنسبة تزيد على ٥٠٪ وذلك بالرغم من عدم استجابتهم لأى علاج إشعاعى أو كيميائى ، أو إجراء علاج جراحى.

هذا، ويعتبر استخدام مادة «أنترلوكين– ٢» كمنشط لخلايا الجهاز المناعى وإعطاؤها القدرة على مهاجمة الخلايا السرطانية- يعتبر اتجاها جديداً تبشر دلائله الأولية بنتائج طيبة.

* * *

***ترشيح الدم .. علاج جديد للسرطان :**

وفى مركز «ايرفين» الطبى بجامعة «كاليفورنيا» الأمريكية أمكن التوصل إلى أسلوب جديد يقوم على ترشيح الدم بإزالة أجزاء من الدم لها علاقة بإخفاق جهاز المناعة.

ويعتمد الأسلوب الجديد على فصل الجزئيات الأكبر من الدم عن الجزئيات ذات الوزن الجزئى الأقل، والتى يعتقد العلماء أنها تعوق جهاز المناعة... وذلك باستخدام جهاز يتألف من مضخة دم بمواصفات ملائمة لحالة المريض، ومرشحات بالغة الدقة.

---

(١) من المعروف أن السرطان من الأمراض الخطيرة التى تحدث نتيجة تغيرات كيميائية بالخلية، بسبب تعرضها لعوامل أثرت على سير التفاعلات الكيميائية الأساسية بها من جراء عدة عوامل، مثل التدخين، حيث تزداد نسبة الإصابة بالسرطان إلى الضعف بين المدخنين بالنسبة لغير المدخنين .. أو أن تفرض طبيعة العمل أن يكون فى وسط كيميائى، كالصناعة، أو التعرض للإشعاعات أو تداول المواد الكحولية، أو تلوث الهواء أو ما شابه ذلك.

## * أمل جديد لعلاج مرض الشلل الرعاش :

أعلن العلماء فى واشنطن عن اكتشاف أول عقار لعلاج مرض الشلل الرعاش، الذى يؤدى فى حالة المضاعفات الشديدة إلى تدمير خلايا المخ للمسنين.

وكانت السلطات المختصة فى الولايات المتحدة الأمريكية قد وافقت على استخدام العقار الجديد الذى أطلق عليه اسم «ديبرنييل» لعلاج مضاعفات الشلل الرعاش، وتم توزيعه فى شتى أنحاء العالم.

وقد أشارت دراسات جديدة أجراها علماء فى كاليفورنيا إلى أن العقار الجديد أثبت أنه ليس بمقدوره أن يخفف الارتعاشات التى تصيب الأطراف وبطء الحركة فحسب، بل إن بإمكانه أيضا القضاء على المرض كُلِّيَّةً – وهو الذى يصيب عادة الأشخاص فوق سن الأربعين عاماً.

* * *

## * نبات مضاد لمرض السرطان :

فى الهند اكتشفت مؤخراً دكتورة الكيمياء الحيوية «موهنا كريشنا» مادة عزلتها من نبات"chitroka"[1] .. اتضح بعد التجارب أنها تنقص معدل نمو الورم السرطانى بنسبة ٧٠٪ وهذا الاكتشاف جاء بعد تجارب تمت على ٢٥ مادة كيميائية - من أصل نباتى - ذات نشاطات مضادة للسرطان.

وقد ثبت علمياً أن المادة المعزولة من النبات المذكور هى أقوى ألف مرة من أى مادة نباتية مضادة للسرطان اكتشفت حتى الآن.

وأطلق اسم "Plumbagin" على هذه المادة التى ظهرت خلال التجارب التى تمت على الفئران المصابة بسرطان الدم[2].

والجدير بالذكر أن الدكتورة المذكورة نالت الميدالية الذهبية من مؤسسة أبحاث الدواء فى الهند تقديراً لهذا الاكتشاف العالمى الهام.

* * *

---

(١) هو نبات معروف فى الهند، ويستخدم فى علاج مرض الجذام.

(٢) أى التى ظهر السرطان عندها تجريبياً فى مخابر بعض المراكز الطبية.

* **النمل مصدر للعقاقير ! :**

فى أستراليا . . اكتشف فريق من الباحثين بجامعة «مكويرى» سائلا يفرزه النمل له خواص المضادات الحيوية والمبيدات الزراعية.

وقد تمكنوا من استخلاص هذا السائل من النمل بكميات قد توفر لهم فى المستقبل مصدراً للعقاقير لم يحلموا به !

ولا يزال العلماء فى جامعة «مكويرى» يتابعون الأبحاث حول هذا الكشف المثير.

* * *

* **الذباب لالتئام الجروح :**

أشارت بعض البحوث العلمية .. أن لبعض أنواع الذباب فوائد كبيرة لالتئام الجروح بعدِ أن لاحظ بعض الأطباء والباحثين أن الجروح التى وقف عليها بعض أنواع الذبابِ، ونَمَتْ عليها بعض يرقاته، قد التأمت بصورة نظيفة فى حين أن الجروح التى لم تُصبْ بحالة «التدويد» قد تلوثت وأصابها «غرغرينة» الجروح.

ومن هذا أثبتت تلك البحوث أن يرقات الذباب تحوى بأجسامها بعض المواد التى تسمى ملتحمة البكتيريا «بكتير يوفاج»(١).

* * *

* **لعاب الحيوانات علاج للجروح(٢) :**

تمكن فريق من علماء جامعة «لويزفيل» الأمريكية من عزل مادة تساعد على التئام جروح الحيوانات، بعد أنْ لاحظوا أن هذه الحيوانات تلعق جروجها بطريقة غريزية..

وبعد إجراء التجارب المعملية على تلك المادة اكتشف فريق البحث أن هذه المادة تساعد على نمو أنسجة الجلد والأغشية المخاطية بسرعة أكثر.

كما ثبت أن إضافة هذه المادة إلى القطرة التى تستخدم بعد جراحات العيون تخفض مدة التئام الجرح إلى النصف.

* * *

---

(١) مجلة الدعوة الصادرة فى أغسطس ١٩٨١ (بتصرف).

(٢) مجلة أكتوبر الصادرة فى ١٩٨٨/٦/١٩ (بتصرف).

## * إفرازات الضفادع عقار مفيد :

أثبتت البحوث العلمية الحديثة أن لإفرازات الضفادع خصائص إيجابية، حيث تحتوى على مواد منبهة ومنشطة للقلب والمخ.

والجدير بالذكر أن مستشفى «بيتانتان» [1] للأبحاث فى البرازيل ـ ويعتبر من أشهر المؤسسات المتخصصة فى أبحاث السموم فى العالم ـ يقود ـ الآن ـ الأبحاث التى تهدف لاستغلال الضفادع فى هذا الحقل من حقول الصيدلة[2].

---

(١) يلاحظ أن هناك خبراء فى هذه المؤسسة العلمية مهمتهم استخراج أكبر كمية ممكنة من السموم لتستخدم فيما بعد فى صنع الأدوية والحقن ... وهذا ما يذكرنا بالمبدأ العربى القديم الذى يقول : «وداونى بالتى كانت هى الداء».

(٢) مجلة الشرق الأوسط الصادرة فى ١٩٩١/١٢/٣٠ (بتصرف).

# الفصل الرابع

## نصائح .... وتحذيرات علمية

* أخطار كامنة في الحيوانات الأليفة!
* دجاج التسمين يصيب بالفشل الكلوي والنقرس والسرطان !
* الإفراط في استخدام المسكنات وغيرها من الدواء.
* تحذير من تناول الأغذية المحفوظة واللحوم المصنعة.
* تراب الأسمنت ... كارثة !
* بودرة التلك لها أضرار !
* .......... وموضوعات أخري.



* **أخطار كامنة فى الحيوانات الأليفة [1]:**

حذرت الدراسات الطبية الأخيرة من تربية الحيوانات الأليفة؛ حيث ثبت أن معظمها حامل للجراثيم فى الوقت الذى لا يبدو فيه أنها مريضة؛ لعدم ظهور الأعراض عليها، كما أن انتقال العدوى للإنسان غالباً لا يظهرعليه أيضا لعدم ظهور أية أعراض....

ومن تلك الأمراض التى تنقلها إلينا هذه الحيوانات :

- داء السالمونيلات : وهو ينتقل إلى الإنسان بواسطة مجموعة من الجراثيم تحملها الكلاب، أو الضفادع، أو الزواحف أو قواقع الأحواض المائية.

ويلاحظ أن انتقالِ جراثيم السالمونيلات من الحيوان إلى الإنسان يُحْدِث ارتفاعاً فى الحرارة مع إسهال وقىءٍ وإنهاك، وقد يكون مميتاً للأطفال أو المسنين.

وينصح الطب الوقائى بعدم وضع العصافير فى الغرفة ذاتها التى يحضر بها الطعام، لأن الجراثيم تنمو بشكل جديد فى الطعام غير المحفوظ فى الثلاجة.

- داء الباستوريلا: وهى - كما كشفها التحليل البكترلوچى - جراثيم مستطيلة الشكل تَعيش فى فم الكلاب والقطط..

هذا، ويسبب خد ش الكلب أو القط المصاب للإنسان تخرباً موضعيا فى الأنسجة والتهاباً فى العظام، وتسمماً فى الدم.

- داء المقوسات : وينتقل هذا المرض عن طريق القطط، وهو شديد الأذى للجنين، إذا ما التقطته الأم الحامل؛ فقد يحدث الإجهاض أو يفقد الجنين بصره، أو يحدث تخريباً دماغياً كالتأخر العقلى أو اضطرابات عصبية.

- التصلب اللويحى: وقد أشارت الدراسات الأخيرة أنه دواء خطير يصيب الكلاب وهو بدوره ينقل عَدْواه إلى الإنسان الذى يصاب من جرائه بالعجز عن الحركة.

(١) سبق أن تناولنا فى الجزء الأول من كتابنا :ثبت علميا، بعض الأخطار التى نستكملها بإضافات جديدة أثبتها العلم الحديث مؤخراً .. لذا فإن الباحثين يعتقدون بأن اكتشاف الأمراض التى تنتقل إلى الإنسان تحمل دائماً الجديد فى هذا الصدد.

وتؤكد هذه الدراسات أن المصابين بالتصلب اللويحى لابد أنهم كانوا يمتلكون كلاباً فى الماضى، وأن التماس المباشر مع الكلاب الصغار يلعب دوراً خطيراً هاماً فى نقل المرض الخطير إلى الإنسان.

* * *

## * اخطار كامنة فى الكلاب :

كشفت البحوث والدراسات العلمية - فى إنجلترا - عن ظهور مرض اقترن بانتشار تربية الكلاب، وارتياد الناس للحدائق العامة، وخاصة حدائق الأطفال المصطحبين كلابهم.

فقد تبين أن روث الكلاب يحتوى على ديدان خطيرة تهاجم أجسام الأطفال الضعيفة، وخاصةً العيون، ولاسيما أن الطفل الذى يلهو فى الحديقة ورمالها كثيراً ما يضع يده فى فمه فيصاب بالديدان التى يحتويها روث الكلاب، فضلاً عن أنها تهدد الطفل بفقدان البصر، والإصابة بالتهاب الأذن أو الرئة أو أمراض المعدة والكبد.

ومن المعروف أن الكلاب حين تتبرز فى الرمل أو الطين تخفى فضلاتها بردمها وبالتالى يتلوث الرمل أو الطين بتلك الديدان والميكروبات.

ولذا حذرت تلك البحوث والدراسات من تربية الكلاب أو تعامل الأطفال معها، وخصوصا فى الحدائق أو المناطق الفسيحة.... ووضعت بعض الإرشادات للوقاية من هذه المخاطر منها:

- ضرورة توعية الأطفال عند اللعب فى النوادى أو الحدائق بأهمية غسل اليدين بعد الانتهاء من اللعب فى الرمل.

- وفى حالة تربية الكلاب فى المنازل يجب ملاحظة الحيوان ... فإذا وجدت هذه الديدان المستديرة فى فضلاته فلابد من أخذه إلى الطبيب البيطرى أو التخلص منه فوراً، وذلك حتى لا يكون سبباً فى فقدان بصر أحد الأطفال.

- الاهتمام بعرض الكلب على الطبيب البيطرى بصفة منتظمة لوقاية الأسرة من مخاطر كثيرة يمكن أن تتعرض لها.

يفضل الاستغناء تماماً عن تربية الكلاب فى المنازل، وإبعاد الأطفال عن اللعب معها، وذلك كإجراء وقائى تام [1].

---

(١) من هنا تظهر عظمة التوجيه النبوى الشريف بعدم استخدام الكلاب إلاّ فى مجال الحراسة والصيد.

* **دراسة علمية تؤكد**

## دجاج التسمين يصيب بالفشل الكلوى والنقرس والسرطان :

تقول الدراسة : إن الدجاج الذى يأكله الناس حالياً من مزراع الدواجن العامة والمستوردة من الخارج يُرَبَّى بطريقة خاطئة، حيث يتغذى الدجاج على عليفة مركبة جاهزة تتكون من الدم وبودرة السمك ونفايات «السلخانات» ... وذلك لكى يسمن ويزيد وزنه فى أقل وقت ممكن؛ ليحقق أعلى ربح على حساب صحة الإنسان.

..... ولما كانت طبيعة الطيور والزواحف والحشرات أن تتحول المواد البروتينية فى جسمها إلى حمض البوليك، .... ومع ازدياد كمية البروتينات والهرمونات فى عليقة الدجاج المركبة تزداد نسبة حمض البوليك فى لحم الدجاج الذى يتناوله الإنسان فيتكون فى دم الإنسان على صورتين:

- صورة قابلة للذوبان، وهذه لاضرر منها.

- وأخرى سريعة الترسب .. وهنا تكمن الخطورة؛ حيث تسبب الإصابة بأمراض خطيرة، منها الفشل الكلوى المزمن، والنقرس، والروماتيزم، وحصوات الكلى، وما تسببه من آلام مبرحة واضطرابات فى الجهاز الهضمى، والتهاب الكبد الوبائى، وسرطان الدم، وتصلب الشرايين .... وذلك إذا زادت نسبة حمض البوليك [١]فى أنسجة الجسم على ٦ ٪.

* * *

* **الحرقان المستمر في فم المعدة والسبب الخفى :**

حذرت الدراسات العلمية الحديثة من تناول الأدوية القلوية ومضادات الحموضة لعلاج الحرقان المستمر فى فم المعدة دون الوقوف على الأسباب الحقيقية لهذه الأعراض، مثل احتمال تناول المواد الحريفة فى الطعام أو تناول الاسبرين بكثرة، وأدوية الروماتيزم، أو القهوة، والتدخين، حيث إنه عند التوقف عن تناول هذه المواد تزول هذه الأعراض

(١) لقد أثبتت التحاليل التى أُجريت على كثير من المواطنين أن نسبة الحمض ارتفعت إلى ٧ ٪ بعد أن كانت ٢ ٪ من أربعين عاماً .. والسبب تناول دجاج التسمين الذى يربى بطريقة تجارية لا تراعى فيها صحة الناس... ومع ذلك فإن هذه الحقيقة مازالت غائبة حتى الآن عن الكثيرين من المسئولين فى الطب البيطرى.

....... أما فى حالة عدم وجود مسببات معروفة للحرقان المستمر فإن الأدوية القلوية تعتبر خطراً شديداً؛ حيث تساعد على نمو نشاط «جرثومة حلزونية»[1] تتسبب فى الإصابة بالالتهابات المزمنة فى المعدة بنسبة٢٥ ٪.

كما حذرت تلك الدراسات من إدخال طعام على طعام من غير حاجة إليه؛ حيث إن فائدة خلو المعدة من الطعام يساعد على وجود الوسط الحامضى الذى يمنع نمو الجرثومة الحلزونية التى تصيب المعدة، والاثنى عشر والقناة الهضمية، مما يؤدى إلى اضطرابات هضمية؛ ولذا تنصح الدراسات العلمية الشخص الذى يعانى من الحموضة والحرقان بفم المعدة باستمرار أن يراجع نفسه بوقف تناول المواد الحريفة فى الغذاء، كذا وقف تناول القهوة والتدخين والإسبرين وأدوية الروماتيزم .... فإذا لم يكن يتناول هذه الأشياء فلابد من التأكد من وجود «الجرثومة الحلزونية» من عدمه، فإنْ وجدت فلها علاجها، وإن لم توجد فهناك بعض العقاقير [2]التى تساهم فى زيادة وكثافة طبقة الغشاء المخاطى[3] حيث إن تناول الأدوية المضادة للحموضة دون الوقوف على المسبب لها قد يسبب أضراراً بالغة، ولذا يُعَدُّ الصيام وخلو المعدة من الطعام مساعداً على توفير بيئة حامضية تساهم فى إيقاف نمو هذه الجراثيم الشرسة التى تدمر الغشاء المخا طى المبطن للمعدة.

والجدير بالذكر أن الجرثومة الحلزونية قد تنتقل إلى جوف الشخص عن طريق الماء الملوث أو المنظار غير المطهر، أو بعض الأنابيب التى تدخل المعدة.. كما ثبت مؤخراً.

* * *

## * الموسيقا أثناء الجرى :

حذرت دراسة طبية حديثة الرياضيين من وضع سماعات جهاز التسجيل «هيدفون» على الأذنين لسماع الموسيقا السريعة أثناء الجرى، حيث إن ذلك يمكن أن يؤثر على قوة السمع، وربما أدى إلى الصمم.

---

(١) اكتشفت هذه الجرثومة التى تعتبر نوعاً من البكتريا عند زراعة جزء من المعدة منذ عامين.. وقد ثبت أنها تنمو فى الوسط القلوى ولا تنمو فى الوسط الحامضى شديد الحموضة (صحيفة الأهرام فى ١٩٩١/١١/٥).

(٢) لقد أصبح علاج هذه الجرثومة ممكناً باستعمال مشتقات «البزموت» مع بعض المضادات الحيوية .

(٣) من المعروف أن قرحة الاثنى عشر تكون دائما مصحوبة بزيادة الحامض المعدى من جراء التهابات فى الغشاء المخاطى المبطن للمعدة أو التهابات فى الاثنى عشر أو قرحة به أو بالمعدة.

واستندت الدراسة إلى أن الدم والأوكسجين يندفعان أثناء الجرى ومزاولة الرياضة إلى الذراعين والساقين على وجه الخصوص وبالتالى تصبح منطقة الأذن الداخلية معرضة للخطر.

* * *

* **الموسيقا من خلال الاستريو :**

توصل باحثون فى كل من بريطانيا وإيطاليا مؤخراً إلى أن أجهزة الاستريو الشخصية ذات السماعات تضر بحاسة السمع .. وقد تكون الموسيقا الكلاسيكية أشد ضرراً من أى موسيقا أخرى.

ويقول الباحثون : إنهم وجدوا أدلة على وجود خطر على السمع فى هذه الحالة؛ ولذا وجه فريق البحث تحذيراً من احتمال إصابة الأذن بالضرر إذا ما استمر الإنسان فى الاستماع إلى أصوات الموسيقا من خلال الاستريو بعد الشعور برنين فى الأذن وضعف فى السمع من جراء أجهزة الاستقبال الشخصية.

وفى بريطانيا .. ابتكر الباحثون طريقة لقياس مدى تأثير السماعات الخفيفة الوزن التى توضع عادة على الرأس، وتقييم أنواع الموسيقا المختلفة مثل «الجاز» و«الروك» و«البوب» بالإضافة إلى الموسيقا الكلاسيكية.

هذا، وقد أوضحت نتائج البحوث أن ٥ ٪ من العينة (٦٠ شخصاً) التى أجريت عليها الاختبارات كانوا يستمعون إلى أصوات موسيقية عالية تهدد بالخطر ولفترات طويلة جداً، وبالتالى أصيبوا بأضرار فى حاسة السمع.

وفى إيطاليا كرر الباحثون الاختبارات على نحو ١٦٠ شخصاً فى مدينة «تورينو» ..

وتوصلوا إلى نتائج مشابهة لتلك التى توصل إليها الباحثون فى بريطانيا.

ولذا ينصح الباحثون المختصون بالإقلاع عن سماع الموسيقا الصاخبة وعدم استخدام سماعات أجهزة الاستريو عند سماعها بوجه خاص.

* * *

* **الموسيقا الصاخبة تدفع إلى العنف :**

أكدت بعض الدراسات العلمية .. أن الموسيقا الصاخبة تفرز نوعاً من الهرمونات يسمى «نور- أدرينالين» .... وهذا الهرمون يدفع الإنسان للعدوانية، ويجعله ميالاً للشجار والقتال، ويسعى إلى العنف.

فى حين أن القليل من هذا الهرمون ينشط الذهن والذاكرة إذا استمع الإنسان لبضع دقائق للموسيقا الصاخبة، ولكن إن طال الوقت ازدادت كمية إفراز الهرمون، وبالتالى ازداد الإنسان ميلاً إلى الشراسة والعنف.

والجدير بالإشارة أن هذا الهرمون على النقيض من هرمون «الأدرينالين» الذى يتكاثر إفرازه ليشكل جهاز إنذار وتحذير يدفع الإنسان إلى الهرب، وذلك عند حدوث الخطر؛ إذ أن الخوف يسبب إفراز «الأدرينالين».

* * *

* **ألعاب الڤيديو تضر البصر * :**

أجرت مجموعة من الباحثين استطلاعاً لمعرفة تأثير ألعاب الڤيديو على أبصار الأطفال الذين فحصوا أثناء وبعد توقفهم عن ممارسة ألعاب الڤيديو .. فثبت أن قوة أبصارهم تحسنت بعد أن توقفوا عنها .

ولمعرفة إنْ كانت قوة إبصار الأطفال قد ضعفت نتيجة لممارسة ألعاب الڤيديو ، أجرى الباحثون سلسلة من اختبارات قوة الإبصار على ١٩ طفلاً كانت قدرة أبصارهم قد تناقصت مؤخراً ثم أجرى الباحثون اختبار قوة الإبصار الثانى بعد ثلاثة أسابيع من توقف الأطفال عن ممارسة ألعاب الڤيديو ... فتبين أن أحد عشر طفلاً من بين التسعة عشر طفلا تحسنت أبصارهم فى كلتا العينين بمستويات تتراوح بين ١ و . و ٥ و . وحدة .

وتحسن بصر أربعة آخرين فى إحدى العينين بنفس المستويات التى تتراوح بين ١ و. و٥و. وحدة.

* * *

---

* نشرة اليابان الدورية الصادرة عن السفارة اليابانية بالقاهرة فى ١٩٨٨/٥/١٥ (بتصرف).

* **الإسراف فى تناول الدواء :**

أشارت الأبحاث العلمية أن الإسراف فى تناول الڤيتامينات له أضراره على صحة الإنسان، حيث يؤدى إلى الإصابة بأمراض الكلى.. فعلى سبيل المثال زيادة ڤيتامين «ج» عن نسبة حاجة الجسم وهى مائة مليجرام تساعد على تكون أملاح أو الأكسلات فى البول، وعلى تكوين الحصوات والتهابات المثانة وحوض الكلى.

وزيادة ڤيتامين «أ» تؤدى إلى فقدان الشهية للطعام مع غثيان وجفاف فى الجلد وصداع وآلام فى العضلات.

أما زيادة ڤيتامين «ب» و«د» فهى تؤدى إلى عرقلة عملية التمثيل الغذائى فى الجسم، مما يؤثر تأثيراً سيئاً على جميع وظائف الجسم، ولاسيما العيون والجلد فضلاً عن التسمم والتعرض لتكون حصوات متكررة بالكلى.

وقد ثبت علمياً أن أدوية المضادات الحيوية تتفاعل مع أدوية السكر.. كما أن استخدام الأدوية بجرعات كبيرة غير محسوبة * جيداً يُحْدِثُ تفاعلاً فى كيمياء الجسم، فتظهر أمراض الحساسية فى الجلد والصدر والرئة.

وقد تبين أن مضاعفات الأدوية قد لا تظهر فى الأسبوع الأول من العلاج، وقد تظهر بعد شهر أو شهرين أو أكثر....

فضلا عن ذلك كله فإن الدواء يحتوى على مواد سامة، وتعاطى أىّ جرعة زائدة منه

---

* يلاحظ أن معظم الصيدليات لدينا فى مصر وغيرها من الدول النامية - أصبحت مثل «السوبر ماركت» تبيع الدواء لمن يشاء كأى سلعة أخرى ... وهناك عدد من الصدليات يديرها أشخاص لا علاقة لهم بالصيدلة، فضلاً عن أنه لا توجد رقابة كافية من المسئولين.

وقد أشارت الإحصائيات إلى أن استهلاك الدواء فى مصر على سبيل المثال يزيد سنوياً بنسبة ٢٠ ٪ فى حين أن الأمر يختلف فى الدول المتقدمة كفنلندا مثلا، التى كانت هذه المشكلة تؤرق بال المسئولين بها، مما جعلهم يفكرون فى كيفية القضاء عليها، فقاموا بتنظيم حملة توعية للأطباء والجمهور، وألزموا الصيدليات بعدم صرف أكثر من شريط به ثلاث حبات فى المرحلة الواحدة ... وفى خلال عام واحد قلت الكمية المنصرفة بنسبة ٥٠ ٪

ومن الجدير بالذكر أن الجمهور قد تجاوب مع الفكرة .. أى أن المسألة ترتبط بتعديل السلوكيات والاتجاهات النفسية الخاطئة للمستهلكين من المرضى.

يؤدى إلى زيادة نسبة السموم فى الجسم * .

ولذا ينصح العلماء المختصون بضرورة استشارة الطبيب عند تناول الدواء حتى لو كان هذا الدواء الإسبرين، الذى ثبت أن الإفراط فى تناوله يسبب نزيفاً معدياً، كذلك الحديد ـ سواء كان شراباً مقوياً أو أقراصاً ـ لو تناول الطفل منه جرعة كبيرة لسببت له نزيفاً معدياً أيضاً.

* * *

## * الإفراط فى استخدام المسكنات :

ثبت علمياً أن الإفراط فى استعمال الأدوية ـ وخاصة المسكنات باختلاف أنواعها مثل «الإسبرين» .. و«الباراسيتامول» ... وبجرعات كبيرة ومنتظمة ولمدة سنوات دون استشارة طبية ـ يؤدى إلى خلل فى وظائف الكبد، وأضرار بالكلى لا يشعر بها المريض فى بداية تعاطى المسكنات، ولكن تظهر الأعراض الجانبية المرضية فيما بعد، مثل المغص الكلوى، أو وجود دم فى البول أو التهاب وانسداد مجرى البول، وظهور حصوات بالكلى أو أورام بالمثانة، فضلا عن الأضرار التى تصيب الجهاز الهضمى، مثل الإصابة بالقرحة، ونزيف المعدة والأمعاء أو الإصابة بالأنيميا.

هذا، وقد أكد العالم «جول سبير» رئيس المعهد الطبى بالولايات المتحدة الأمريكية أن أسلوب العلاج المتبع لشفاء بعض الأمراض التى تصيب الإنسان ـ مثل آلام المعدة والكبد والكليتين ـ يكون له تأثير على بعض خلايا المخ، مما يسبب الإصابة بالصداع النصفى. وعلى هذا ينصح العالم الأمريكى بتناول العقاقير التى يتناسب تركيبها الكيميائى لتخفيف آلام الصداع النصفى، وعدم الإفراط فى استخدام المسكنات.

* * *

## * تحذير من تناول الأغذية المحفوظة واللحوم المصنعة :

حذرت البحوث العلمية من الإفراط فى تناول الأغذية المحفوظة والمعلبة واللحوم المصنعة مثل «البسطرمة» و«اللانشون» و«السجق» و«التونة» و«البولوبيف» و«السردين»

---

* يلخص خبير الأدوية الأمريكى «بايسكى» القضية بأنه لا حل لمشكلة جنون العقاقير إلا أن يتقبل الإنسان حقيقة أن الجسم البشرى يخضع لدورات خلال اليوم أو الشهر، وأن عليه أن يتعايش معها ويتحملها؛ لأن محاولة علاجه لنفسه ستزيد الأمر سوءاً

و«الهامبورجر» والماكريل» وغيرها ... وذلك بسبب خطورة تناول المواد الحافظة التى تضاف إلى هذه المنتجات بغرض إعطائها لوناً جذاباً وطعماً مقبولاً ونكهة طيبة ومد صلاحيتهاللاستعمال * .

وقد ثبت طبياً أن هذه المواد تحتوى على مادتى «الأورامين» Oramine .. و«الرودامين» Roda اللتين تسببان فى تناولهما لفترات طويلة الإصابة بداء السرطان اللعين، فضلاً عن الصداع المزمن والحساسية، وأمراض القولون والجهاز الهضمى، والانتفاخ والحموضة والغازات وغيرها.

كما أكدت دراسة علمية أخرى أعدها قسم الأغذية بكلية الطب البيطرى بجامعة الإسكندرية- وجود البكتيريا القولونية والميكروبات السبحية المعوية فى «البسطرمة» و«السجق»..

كذلك وجود مادة «النتريت» وهى مركب سام يحدث أمراضاً سرطانية، ويحدث آثاراً مدمرة دفعت حكومة الولايات المتحدة الأمريكية إلى منع إضافتها إلى المواد الغذائية

ومن الجدير بالذكر أنه قد يضاف قليل من حامض «البترويك» بقصد حماية الطعام من التخمر أو التعفن، وهو ما دفع منظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة إلى إصدار نشرة تحذير من المبالغة فى استخدام تلك المواد الكيمياوية للاستهلاك الآدمى.

* * *

## * ضرورة تغليف اللحم :

تنصح دراسة علمية جديدة بتغليف اللحوم فى الورق المعدنى أو الورق المضاد للدهون قبل وضعها فى أكياس النايلون داخل فريزر الثلاجة.

فقد تبين علمياً أن اللحوم المخزونة بغير هذه الطريقة تفقد جانباً من قيمتها الغذائية خلال فترة التخزين.

هذا، ويمكن استخدام الورق السليم أكثر من مرة واحدة.

* * *

* من تقرير نشرته منظمة الصحة العالمية.

* **الألوان الكيميائية والأغذية المحفوظة :**

حذرت البحوث العلمية من استخدام جميع الألوان الصناعية الكيميائية في صناعة الحلويات وغيرها من المأكولات بعد أن ثبت أن لها تأثيرات سرطانية.

وأن الأغذية المحفوظة ونوعية التعليب لها خطورتها على الصحة، حيث إنها يضاف إليها غالباً - أملاح «نيتريت» التي تتحول في الجسم إلى «نيتروزامين» .. وهذه أيضاً مواد سرطانية؛ لذا تنصح تلك البحوث بالابتعاد عن تناول الأغذية المحفوظة.

ومن هنا يوصي مؤتمر «التغذية والسرطان» في توصياته كلما ينعقد- بالحذر من استخدام الألون الكيميائية ومن تناول الأغذية المحفوظة.

* * *

* **اللحوم الحمراء والإكثار من تناولها :**

أثبتت الأبحاث العلمية أن الذين يتناولون اللحوم الحمراء كوجبة يومية أكثر عرضة لأمراض القولون والأمعاء الغليظة، وتصلب الشرايين وضعفها، وإصابات الكلى بما فيها الفشل الكلوى، وذلك بنسبة خمسة أمثال بالمقارنة إلي الذين يتناولون وجبة واحدة كل شهر.

ومن الحقائق التي أوضحتها الدراسة أن الذين يتناولون منتجات الألبان الكاملة الدسم لا يتعرضون لهذه الأمراض.

ويقول العلماء: إن الأحماض الصفراوية التي ينتجها الكبد للمساعدة في هضم الدهون تدمر الأمعاء.. بل ويضيفون نظرية علمية أخرى مؤداها: أن اللحوم الحمراء قد تحتوى على كيماويات تطلق الخلايا السرطانية.

ويدعو العلماء إلى الاهتمام بتناول الأسماك مسلوقة أو مشوية، وصدر الدجاج بدون الجلد مسلوقة أو مشوية بوجه خاص.

* * *

* **حذار من السمن البلدى :**

نشرت إحدى المجلات العلمية* تقريراً مهماً للدكتور «جاكوبسون» أحد كبار المتخصصين بالولايات المتحدة الأمريكية، يؤكد فيه أن تناول السمن البلدى أو الزبد

---

* مجلة «لانست» الطبية العلمية البريطانية.

الحيوانى Ghee * باستمرار يعرض المرء للإصابة بمرض القلب .. ذلك أن الدهن فيه يحتوى على أكاسيد الكولسترول .. وهى الأكاسيد التى تتكون فى الأطعمة التى تحتوى على الكولسترول، إذا حفظت هذه الأطعمة لمدة من الزمن بعد إعدادها .. وهى قادرة على التسبب فى انسداد الشرايين، وتدل التجارب والفحوص التى أجراها الدكتور «جاكوبسون» على جماعات من الهنود المهاجرين المقيمين فى لندن وفى جزر الهند الغربية على ارتفاع نسبة الذين يصابون بتصلب الشرايين بين أولئك المهاجرين، وارتفاع نسبة الذين يموتون بسبب مرض التصلب.

* * *

*** الحقنة الشرجية :**

حذرت دراسة علمية من إعطاء الطفل الحقنة الشرجية المعروفة بعد أن ثبت وفاة أعداد كبيرة من الأطفال نتيجة زيادة نسبة السائل فى بطن الطفل عن المعدل المطلوب .... وتؤكد الدراسة خطأ الأطباء السابق فى الاعتقاد بعدم امتصاص القولون لمحلول فوسفات الصوديوم .. ولكن الأبحاث الأخيرة أظهرت سرعة امتصاص القولون للفوسفات، مما يؤدى إلى حدوث اضطرابات فى مستوى الكالسيوم فى الجسم كله .....

وإنه إذا زادت الجرعة على جسم الطفل تصبح قاتلة، وخصوصاً إذا كان الطفل يشكو من مشاكل القولون أو ضعف الكليتين.

كما حذرت الدراسة أيضاً من تكرار الحقنة الشرجية بالنسبة للكبار الذين يتناولون أدوية للقلب أو أدوية مدرة للبول.

ولذا نصحت الدراسة بالاستغناء نهائياً عن الحقنة الشرجية فى علاج الأطفال.

* * *

*** العطور :**

حذر العلماء الفرنسيون فى أحد المؤتمرات الدولية بباريس .. من تأثير العطور على

---

* مما يذكر أن الزبد الحيوانى يدخل فى صناعة كثير من المأكولات الهندية، منها على سبيل المثال «الكارى» وهى مأكولات لا غنى عنها للهنود حيثما كانوا.

جهاز الشم وعلى الجهاز العصبى وعلى الجلد .. ولاسيما ما يعرف باسم «الاسبريهات» التى تتركب من مواد مثل «الفلورد .. كلورد .. كربون» والتى تؤثر بصورة مباشرة على نسبة الأكسچين في الجو، وخاصة فى الطبقات العليا، والتى بدورها تؤثر على تكون طبقة «الأوزون» غير أن بعض العطور ليس له تأثير مباشر على الجهاز العصبى، ولا سيما العطور المستخلصة من المواد الأولية التي لا تستخدم فيها التراكيب الكيماوية مثل العطور الزيتية التى تنصح باستعمالها والابتعاد عن العطور الأخرى ولاسيما أن التجارب أوضحت أن العطور الزيتية تساعد على الاسترخاء وإراحة الأعصاب؛ حيث ثبت مؤخراً أن استنشاق بعض العطور الزيتية مثل الياسمين والورد وغيرهما يساعد على إزالة الصداع، كما يساعد على النوم للمؤرقين بصورة تدريجية.

أما بالنسبة للزيوت العطرية فقد ثبت فعاليتها كمادة مطهرة للالتهابات والجروح أو كدواء، ومن ذلك زيت الكافور، وقد ثبت أيضاً أن العلاج بالزيوت العطرية أفضل من تعاطى الحبوب المنومة أو الحبوب المزيلة للإرهاق التوتر.

ومن الجدير بالإشارة أنه قد انتشر فى السنوات الأخيرة أسلوب العلاج بالزيوت العطرية كوسيلة من وسائل العلاج الطبيعى لأمراض عديدة. مثل الإرهاق الجسدى والالتهابات.

* * *

### * تراب الأسمنت .. كارثة ! :

أثبتت البحوث العلمية أن استنشاق تراب الأسمنت يحدث العديد من الأمراض للجهاز التنفسى، منها الحساسية فى الرئة، والتحجر الرئوى، حيث تتسرب مادة «السليكا» من تراب الأسمنت لتنغمس داخل خلايا الرئة محدثة مرض «السليكوزس» .. الذى يحدث ما يشبه وخز الإبر وضيقا فى التنفس .. وقد يسبب سرطان الرئة.

كما أثبتت تلك البحوث أنه يؤثر على طبقة الدهون التى على الجلد ليصبح عرضة «للتقشف» والجفاف أو غيره من الأمراض الجلدية.

وأنه لو تسرب الأسمنت إلى الطعام *فقد يُحْدِثُ قُرْحَةً في سقف الفم، وقرحة فى المعدة أو سرطانا بها.

وأكدت هذه البحوث أنه كلما زاد تخلل الأسمنت للجهازين الهضمي والتنفسى للإنسان ازدادت خطورة إصابته بالسرطان فى جهازه التنفسى.

* * *

**• عادم السيارات يلوث الخضراوات :**

أثبت أحدث الدراسات العلمية أنه يجب عدم زراعة الخضراوات ذات الأوراق العريضة بجوار الطرق الزراعية الرئيسية التى يسير عليها عدد كبير من السيارات .. بل يستحسن أن تزرع على بعْدٍ لا يقل عن ٥٠٠ متر من الطريق حتى يكون معدل تلوثها أقل ما يمكن .. من هذه الخضراوات الكرنب والقرنبيط والخرشوف والطماطم والسبانخ والبامية والملوخية والقرعيات.

فقد ثبت أن النباتات الملاصقة للطريق الزراعى السريع عموماً تحتوى على أعلى كمية من الرصاص تتراوح ما بين ١٦٫٧ : ٢٤٫٦ جزء فى المليون ... وتقل هذه الكمية من الرصاص كلما بعدنا عمودياً على الطريق حيث تنخفض كميتها إلى نحو الربع فى آخر موقع على مسافة مائة متر.

وقد ثبت أن النباتات ذات الأوراق العريضة التى تحمل أوراقها شعيرات خفيفة - ومنها معظم نباتات الخضراوات تكون عرضة للتلوث أكثر من النباتات ذات الأوراق الإبرية أو الشمعية.

وأنه عندما توجد على الطريق مصدات للرياح مزروعة مثل الكافور والكازورينا .. فإن نسبة التلوث الحادث للنباتات المزروعة فى الحقول تقل عن المناطق المكشوفة من

---

* يلاحظ أن هناك ظاهرة فريدة وغريبة، وهى استخدام «شكاير» وأكياس الأسمنت فى تغليف الطعام - ولاسيما السمك - حيث يباع فيها السمك للزبائن .. كذلك الحال عند بعض باعة الخضراوات والفاكهة، حيث توجد أكياس الأسمنت مرصوصة منتظرة الضحية!

إن خطورة أكياس الأسمنت - غير ما يكون قد علق بها من ميكروبات وجراثيم - تكمن فى الذرات الأسمنتية الدقيقة جدًا التى قد تلامس البلح أو الجوافة أو العنب أو أى طعام يوضع فى هذه الأكياس، فتقوم خلايا وأنسجة ثمار الفاكهة أو الخضراوات بامتصاص هذه الذرات الأسمنتية الدقيقة لتدخل فى مكونات تلك الفاكهة أو الخضراوات، ومهما تم غسلها فلن ينظف إلا ما علق به من السطح الخارجى فقط.

نفس الطريق والتى لا يحيط بها مصدات الرياح [1].

* * *

*** مادة تجميل تسبب سرطان الجلد :**

كشفت الدراسات التى قام بها فريق بحثى مشترك من علماء المركز القومى للبحوث وكلية طب الفم والأسنان بجامعة «القاهرة» عن احتواء نبات «الديرم» على مواد «فيمولية» ومواد ملونة من أهمها مادة «الجوجلون» تدخل فى صناعة مستحضرات التجميل الموضعية للشفاه ...

وأن هذه المواد مسببة لسرطان الجلد، وذلك بعد أن تم حقن فئران التجارب تحت الجلد بمستخلص نبات «الديرم» .. فظهرت قرح سرطانية على جلدها . كما اتضح من الدراسة المعملية الميكروسكوبية لهذه القرح وجود تغيرات سرطانية فى خلايا أنسجة الجلد.

ولذا حذرت تلك الدراسات من استعمال مادة تجميل موضعية على الشفاه يدخل فيها مواد هذا النبات.

* * *

*** بقليل من الدهون تزداد الخلايا مقاومة للسرطان !:**

كشفت الدراسات العلمية الأخيرة عن أهمية الدهون فى الطعام لتقوية الدفاعات المضادة للسرطان، وذلك بعد أن أظهرت الأبحاث التى أجريت على ١٧ شخصاً خفضوا نسبة استهلاكهم للدهون إلى أقل من ٢٥ ٪ من إجمالى السعرات الحرارية ازدادت بعدها فعالية ووحشية الخلايا القاتلة فى الجسم[2].

أما إذا انقصت معدلات الدهون فى الطعام والجسم إلى ما يتراوح بين ٢٣ ٪ إلى ٣٣ ٪ فإن قوة الخلايا القاتلة تزداد بنسة ٥٠ ٪ ضد السرطان .

ويصرح البروفيسور «جيمس هيربرت» الأستاذ بكلية الطب بجامعة «ماساتشوستس» ،

---

(١) وهذا يدعونا إلى الاهتمام بزراعة مصدات الرياح على جانبى الطرق، وكلما كانت حركة النقل والسير كثيرة يستحسن أن يزداد عدد صفوف مصدات الرياح.

(٢) الخلايا القاتلة هى خلايا طبيعية موجودة فى أجسامنا، مهمتها خوض المعارك ضد الأورام السرطانية فى طور النمو. وتعد أسرع إلى الحركة والمقاومة من جهاز المناعة عند الإحساس بالخطر.

الأمريكية وأحد المشاركين فى الدراسة : أن الإكثار من الدهون فى الجسم والطعام يقمع الخلايا الانتحارية القاتلة، والإقلال منها يجعل قدرتها على العمل والحركة أسرع وأنشط .

ثم يؤكد «د . هيريرت» أن إنقاص الدهون إلى ٢٠ ٪ هو المعدل المثالى بجانب أنه يخفض من فرص الإصابة بأمراض القلب، وهو معدل يكفى للوفاء بالأحماض الدهنية الضرورية للجسم.

* * *

*** بودرة التلك لها اضرار :**

أوضحت الدراسات الطبية الإنجليزية الحديثة .. أن بودرة التلك التى تستخدمها الأم عادة لترطيب جلد الطفل ومنع التسلخات قد تصيب الطفل بحالات غيبوبة وقىء وكحة شديدة، فضلاً عن الأضرار التى تصيب جهازه التنفسى إذا ما استنشقها.

.... كما أوضحت تلك الدراسات أن نحو ثمانية أطفالٍ رُضّع قد فقدوا حياتهم بسبب بودرة التلك فى حين تعرضت حياة ثلاثين طفلاً للخطر نتيجة لاستنشاق بودرة التلك

هذا، وقد صرح المتخصصون فى طب الأطفال أن بودرة التلك لم يثبت بالقطع فعاليتها فى علاج الالتهابات الجلدية التى يعانى منها الأطفال الرُضّع من جراء «الكافولات».

ومن هنا تنصح الدراسات بعدم استعمال بودرة التلك عند تبديل ملابس الطفل، والحرص على اختيار الأنواع التى تتميز بغطاء محكم حتى يصعب فتحها من قبل الطفل، أو تكون فى موضع بعيد عن أيدى الأطفال.

* * *

*** ظروف المعيشة السيئة .. والإصابة بالسرطان :**

كشفت دراسة أجراها المعهد القومى الأمريكى للسرطان عن أن انخفاض مستويات الدخل وظروف المعيشة السيئة تتحمل قدراً أكبر من المسئولية عن ارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان بين السود، عند مقارنتها بعامل الوراثة، حيث ذكر المشرف على الدراسة التى نشرتها المجلة العلمية التى يصدرها المعهد، أن العوامل العرقية تلعب دوراً أقل فى إحداث الإصابة بالسرطان بالنسبة لبقية العوامل الأخرى؛ ولذا أكدت الدراسة على

أن تحسين الأوضاع الاجتماعية والظروف المعيشية تعتبر عاملاً أساسياً في مكافحة السرطان.

هذا، وكانت الدراسات السابقة تركز على العوامل العرقية وحدها، وقد أظهرت أن تعرض السود للإصابة بالسرطان يزيد بشكل عام، إلا إن هناك دراسة حديثة قد تناولت أفراد عينتها من مدن «سان فرانسيسكو» و«ديترويت» .. و«أتلانتا» أبرزت ارتفاع نسبة الإصابة بين البيض فى حالات سرطان القولون، والرئة والصدر للنساء فى حين انخفضت نسبة الإصابة بها بين السود، باستثناء سرطان الرحم والمعدة والبروستاتا.

* * *

### * الضوضاء تسبب السرطان :

أكدت دراسة قام بها علماء فرنسيون أن هناك علاقة وثيقة بين الإصابة بالسرطان والضوضاء الشديدة المتكررة التى تؤدى إلى إضعاف المناعة العامة فى الجسم، وبالتالى تضعف مقاومته.

كما أنها تسبب الاضطرابات في تكوين الهرمونات فيتعرض الجسم لسرطان الهرمونات، وبالتالى تؤثر على قوة التجديد والبناء في الجسم.

* * *

### * البتروكيمياويات .. والإصابة بالسرطان :

أثبتت الدراسات العلمية أن استخدام وتصنيع المواد البتروكيمياوية هو السبب الرئيسى وراء ارتفاع معدلات الإصابة بوباء السرطان ....وتتضمن طبيعة الأخطار الصحية للبتروكيمياويات التى تهدد حياة الإنسان ما يلى:

– سرطان كريات الدم البيضاء «اللوكيميا» .. يتعرض لها العاملون فى مصافى النفط والمجمعات السكنية المحيطة بها.

– سرطان القلب والرئتين .... يمكن أن يكون نتيجة للغازات المنبعثة من عوادم السيارات التقليدية ومداخن المصانع المختلفة التى تولد الطاقة بواسطة حرق البترول، فضلاً عن التدخين.

سرطان الكريات البيضاء وأمراض خبيثة أخرى بسبب الزيادة فى مستوى «الأوزون»، وهذا يحدث بسبب تكرار تعبئة خزان الوقود.

سرطانات الكبد والكليتين بسبب استنشاق البترول الخالى من الرصاص، ويعود ذلك إلى وجود عناصر «الإيزوكين» "isoukenes" فى الوقود.

- أمراض الجهاز التنفسي، لاسيما بين الصغار والمسنين .. وتقف وراء ذلك مستحضرات «الهايدروكاربون»، ولاسيما مادة «الزايلين» "xylene".

ولذا تأمل تلك الدراسات فى إمكانية استعمال السيارة الكهربائية[1] وانتشارها بين وسائل النقل الأخرى مع إطلالة القرن الجديد.. لما لها من خصائص متميزة فى حفظ البيئة ووقاية الإنسان من الأمراض الخبيثة والعلل المزمنة.

* * *

## * تحذير من استخدام المغناطيس فى علاج العيون :

حذرت دراسة علمية أجريت بقسم الفيزياء بكلية العلوم بجامعة عين شمس من استخدام المجال المغناطيسى فى علاج أمراض العين أو تخفيف الآلام المصاحبة لها، بعد أن ثبت علمياً أن المجال المغناطيسى له تأثير ضار على شبكية العين، مما قد يؤدى إلى فقد النشاط الكهربى بالشبكية [2] وتدمير المنطقة الحساسة تماماً .

فقد أظهرت الدراسة أنه إذا تعرضت الشبكية لمجال مغناطيسى شدته ١٠٠ جاوس[3] فإن نشاطها الكهربى ينخفض فى حدود ٥٠٪

أما إذا كانت شدة المجال ١٠٠٠ جاوس فإن نشاطها الكهربى يختفى تماماً بالإضافة

(١) يلاحظ هنا أن صاحب السيارة التقليدية يتعرض لخطر واحد فى المليون من «الأوزون» كلما تمت تعبئة سيارته بالوقود، وترتفع النسبة إلى ثلاثة أضعاف إذا قام هو بإنجاز مهمة التعبئة .ومن المعروف أن الحد المقبول للتعرض إلى «الأوزون» هو واحد فى المليون، وأى زيادة تفوق هذا المعدل تشكل خطراً على الصحة.

(٢) تتكون الشبكية من مناطق أو طبقات أهمها الطبقة الحساسة للضوء، وتسمى منطقة «الأقماع والأعمدة» التى يدخلها الضوء، فتحس به وتحوله من طاقة ضوئية إلى كهربية، وترسلها إلى المخ عن طريق العصب البصرى..... ويقوم المخ بدوره بتحليل المعلومات الواردة إليه فى هذه الإشارة الكهربية وإظهارها فى شكل صورة.

(٣) «جاوس» : وحدة قياس المجال المغناطيسى.

لتدمير المنطقة الحساسة بالكامل.

هذا، وقد تم حساب الآثار الضارة للمجال المغناطيسى على العين باستخدام الميكروسكوب الإلكترونى، والتركيب الجزئى للطبقة الحساسة من العين.

ومن هنا يتبين أن المغناطيس لم ينجح فى علاج أمراض العين كما نجح مع العديد من أجزاء الجسم الأخرى فى علاج أمراضها والتخفيف من حدة آلامها.. وذلك لأنه فى حالة العين يتعامل المجال المغناطيسى مع خلايا عصبية .. أما أعضاء الجسم الأخرى فتتعامل مع «عصب» له حساسية منخفضة تجعله لا يتأثر بالمغناطيس مثلما يحدث مع العين[١] .

* * *

## * عوادم السيارات وتأثيرها على الصحة :

فى بريطانيا ... أجريت دراسات حول تأثير عوادم السيارات [٢] على صحة الإنسان فثبت أن استنشاق العوادم مسئول عن بعض أمراض القلب والشرايين التى تؤدى إلى الوفاة المبكرة.

وأن الأشخاص الذين يعانون ـ أصلاً ـ من أمراض الشرايين التاجية تزداد لديهم أعراض المرض عندما يتعرضون لغاز أول أكسيد الكربون [٣] .

وفى الولايات المتحدة الأمريكية أجروا دراسات على العاملين بالأنفاق فتبين أن عوادم السيارات تؤثر على مرونة وتمدد الرئتين..

أما بالنسبة للذين يعانون من التهاب الرئتين، فإن أقل كمية من أوكسيد النتروچين تؤدى إلى إصابتهم بالأزمات الصدرية وتجعل التنفس لديهم صعباً.

---

(١) صحيفة الأهرام فى ١٩٩٠/١/٣٠ (بتصرف).

(٢) لقد ثبت أن عادم السيارات وحده يمثل نحو ٦٠٪ من التلوث.. أى هو أكثر من تلوث الصناعة والطاقة الحرارية والتخلص من الفضلات.

(٣) أول أكسيد الكربون يشكل أكثر من نصف الملوثات فى الهواء بوجه عام .. وهو غاز عديم اللون والطعم والرائحة، وغير مثير للأغشية المخاطية للجهاز التنفسى ، ولكنه قابل للاتحاد مع هيموجلوبين الدم بحوالى ٢٠٠ مرة عن الأكسجين..

كما ثبت أيضاً أن غاز أول أكسيد الكربون الذى يخرج من عادم السيارات يتحد مع الهيموجلوبين مُكَوِّناً مركباً ساماً يُعرف بـ«الكاربوكس هيموجلوبين» الذى يتسبب فى حرمان خلايا الجسم من الأكسجين، وخصوصاً خلايا المخ التى لا تتحمل نقص الأوكسجين أكثر من ثمانى دقائق، وبعدها تحدث تأثيرات سلبية متتالية تنتهى بتدمير كل خلايا المخ وبالتالى تحدث غيبوبة كاملة ووفاة السائق، وقد أوضحت دراسة علمية أخرى أنه كلما زادت نسبة تركيز غاز أول أكسيد الكربون فى الهواء الذى يشتنشقه السائق زادت هذه التأثيرات السلبية، فإذا كان الهواء المستنشق يحتوى على ٠٥ر٠٪ من غاز أول أكسيد الكربون لمدة ساعة فإنه يؤدى إلى تحويل ٢٠٪ من الهيموجلوبين إلى المركب السام المسمى بـ«الكاربوكس هيموجلوبين» الذى يسبب صداعاً شديداً .

أما إذا كان تركيز الغاز فى الهواء ١٪ واستنشقه السائق لمدة ساعة فإنه تحولاً من ٥٠٪ إلى ٨٠٪ من الهيموجلوبين إلى المركب السام المشار إليه .. وهو المستوى الذى يصيب السائق بإغماء وتشنجات مفاجئة، ثم هبوط حاد فى التنفس والوفاة* .

وإذا كانت كابينة القيادة تحتوى على ١٥٠٠ جزء من الهواء، وبها جزء واحد من غاز أول أكسيد الكربون فإن هذا الجزء الواحد يحدث تحولا فى ٥٠٪ من هيموجلوبين الدم إلى المركب السام.

* * *

### * الفول .. والمرارة :

أذاعت جامعة «سانتيجو» فى «شيلى» .. أن أكل الفول بكثرة يسبب تكوين حصوات المرارة، وذلك بعد دراسة علمية قام بها الدكتور «فلافونرفى» الأستاذ بالجامعة، فقد أثبتت أن الفول يعمل على زيادة نسبة «الكلستورين» بالمرارة .. ثم سرعان ما تتكون أحماض مرارية بالمرارة، تساعد «الكلستورين» المركز على تكوين حصوات، فى البداية تكون حصوات دهنية، ثم تتحول إلى حصوات صلبة.

ومن المعروف أن نسبة المرضى بارتفاع «الكلستورين» بالدم مرتفعة جداً فى شيلى .. لأنها أكثر دول العالم فى تناول الفول.

---

* وهذا يفسر لنا أسباب حوادث السيارات ونوم السائق أو التوترات العصبية الشديدة التى تنتاب أغلب سائقى السيارات.

ويشير الدكتور «فلافو» أن أكل الفول مرتين فى الأسبوع ليس له تأثير . وإنما التأثير الضار هو أكل الفول يومياً.

* * *

*** الفول.. والانيميا :**

أظهرت بعض الدراسات العلمية أن للفول أضراره الصحية بالنسبة لبعض الناس المصابين بمرض «الفابيزم»[١] الذى يعرف بـ «الأنيميا».

وتناول هؤلاء للفول يسبب حدوث نزيف نتيجة نقص بعض الإنزيمات التكوينية الطبيعية فى جسم الإنسان، مما يؤدى إلى الاضطراب التمثيلى الغذائى، ثم حدوث حالات النزيف.

وينصح مريض قرحة المعدة والاثنى عشر بالابتعاد عن تناول الوجبات التى تسبب عسر الهضم، ومنها الفول، فضلاً عن أن الفول بما يضاف إليه من زيوت ودهون يعتبر ضاراً لمرضى الكبد والمرارة وكبار السن والشيوخ.

ومن المعروف أن للفول تأثيره على مزاج الإنسان وحيويته، فوجبة دسمة من الفول تسبب الكسل وضعف الحركة والخمول، وبالتالى تقليل إنتاجية الفرد.

*** الإفراط فى أكل السبانخ يؤدى إلى اعتلال الصحة [٢]:**

* * *

حذر العالم اليابانى «توشيروسا كاى» رئيس معهد البحوث الصحية بمقاطعة «توياما» من تناول أكثر مما يجب من «السبانخ» الذى يحوى الكثير من الحديد والفيتامينات، كما أنه غنى أيضاً بحامض «الأوكساليك» الذى يمنع امتصاص «الكالسيوم» ويسبب الإصابة بالحصى فى الكلى.

يقول «ساكاى» : إن حامض «الأوكساليك» يوجد فى العديد من الخضراوات، غير أنه يوجد بوفرة بارزة فى السبانخ.

(١) هذا المرض يسبب سيولة فى الدم لبعض الناس المصابين بحساسية لنوع من البروتين اسمه «الجلوتين» وهو موجود فى البقول بنسبة عالية.

وهذا المرض يصيب الذكور بنسبة أكثر من الإناث، وهو مرض غير شائع، ونسبة الإصابة به ليست كبيرة.

(٢) من بحث منشور بصحيفة «أساهى» المسائية اليابانية فى إحد أعدادها.

ويقدر «ساكاى» وفريق أبحاثه كميته بحوالى جرام لكل مائة جرام من السبانخ الطازج ... وحتى عندما يطهى السبانخ لمدة دقيقتين، يبقى فيه حوالى ٤٠ ٪ من حامض «الأوكساليك» فى حين يبقى ٢٣ ٪ عندما يطهى لمدة خمس دقائق.

وأنه إذا اجتمع حامض «الأوكساليك» مع الكالسيوم فإنه يتحول إلى «أوكساليك كالسيوم» ويصبح غير ضار.

ويطهى السبانخ عادة لبضع دقائق فى الغالب، وتقل رواسب الحديد والمعادن الأخرى فيه إذا طُهِى لمدة أطول تصل إلى عشر دقائق.

وقد أكد فريق البحث فى تجاربه أن حامض «الأوكساليك» يتحد تماماً مع الكالسيوم عندما يطهى السبانخ لمدة عشر دقائق، غير أن هذا يؤدى إلى نقص فى كمية الكالسيوم وخاصة لدى الأطفال الذين مازالوا فى طور النمو.

ولذا ينصح «ساكاى» بإضافة القليل من الأسماك واللبن وغيرهما من الأطعمة الغنية بالكالسيوم عندما يتناول المرء السبانخ.

# الباب الثالث

## المجال النفسى .. والاجتماعى .

الفصل الخامس: غرائب .. ولكنها حقائق نفسية .

الفصل السادس: ما يهم الآباء فى عالم الطفولة .

# الفصل الخامس

## غرائب .... ولكنها حقائق نفسية

* عمل الخير .. علاج لأمراض نفسية.
* التوبة تحقق الراحة النفسية.
* المؤمن المريض أسرع في الشفاء.
* الدوائر الثلاث التي تحيط بالإنسان.
* الاكتئاب وتغير الفصول والطقس.
* العلاج بالاستمتاع بمناظر الطبيعة.
* .........**وموضوعات أخرى**



## * عمل الخير . علاج لأمراض نفسية * :

مجموعة من الأبحاث الحديثة فى علوم المناعة أكدت أن الاندماج فى المجتمع وعمل الخير والعطاء والإيثار أكثر نفعاً لصاحبها من المؤدّى له .. وأن أداء الأعمال الخيرية أحد عناصر العلاج التى يصفها الأطباء للمرضى فى المستقبل.

ففى دراسة لعالم الوبائيات الأمريكى «جيمس هاوس» بجامعة «ميتشجان» على ٢٧٠٠ أمريكى عن تأثير العلاقات الاجتماعية على معدلات الوفاة .... أكد الدكتور «هاوس» أن مجرد كون الإنسان يعيش مع غيره من الناس يؤدى إلى زيادة معدل توقع الحياة بالنسبة له بدرجة واضحة، وخصوصا بين الرجال، حيث لوحظ أن معدل الوفاة بالنسبة لغير المترابطين اجتماعياً أو من يعيشون فى ظل ظروف اجتماعية وضيعة قد تجاوز معدله أكثر من ٢٥٠ ٪ بالمقارنة بمن يعيشون حياة مستقرة اجتماعياً.

كما أظهر عدد آخر من البحوث نتائج مشابهة... ففى دراسة دامت تسع سنوات أجرتها عالمة الوبائيات الأمريكية الدكتورة «ليزا بيركمان» بجامعة كاليفورنيا» .. على سبعة آلاف حالة من المقيمين بإحدى القرى التابعة للولاية .. أكدت العالمة أن معدل الوفاة قد تضاعف بنسبة ٢٠٠ ٪ بين غير المتزوجين، ولاسيما الذين عاشوا فى عزلة عن الأصدقاء والأقارب، وذلك مقارنة بمن استطاعوا الاندماج فى المجتمع.

فقد تبين أن حث مريض الضغط النفسى على البذل والعطاء يساعده بالفعل فى التغلب على مشكلته، ويمكن أن ينشأ هذا الشعور بالدفء العاطفى من إفراز مادة «الأندروفين» التى يفرزها المخ عند الإحساس بالراحة النفسية.

---

* عرض عالم النفس الأمريكى الدكتور «دافيد كيلاند» على طلبته فيلما عن أعمال الخير تجاه الفقراء المرضى.. وعقب المشاهدة كشفت نتائج تحاليل لعاب الطلبة ولاسيما الذين شاركوا فى خدمة الفقراء والمرضى .. عن وجود زيادة واضحة فى بروتين المناعة من النوع «أ» وهو مضاد حيوى يلعب دوراً مهماً فى تغلب الجسم على الميكروبات التى تصيب الجهاز التنفسى.

ويؤكد العلماء أيضاً .. أن أعمال الخير والأفعال الطيبة يمكن أن تعود على الجهاز المناعى للجسم بعظيم الفائدة، حيث يرتبط الجهاز المناعى للجسم مع حالة استقرار النفس برباط وثيق.. إذ تربط الموصلات العصبية بين المخ ونخاع العظام..

كما يقوم الطحال أيضاً - عقب الارتياح النفسى بعمل الخير - بإنتاج خلايا مطلوبة لحماية الجسم ضد الغزو الميكروبى مثل مادة «تفتسين».

ولذا فقد صار الاتجاه الحديث هو محاولة قيام المرضى بمساعدة الآخرين والعمل من أجلهم تحسيناً لأحوالهم النفسية، ومن ثَمَّ العضوية، وبالتالى تقوية قدرة الجهاز المناعى لديهم.

وعملاً بهذا الاتجاه* طلب الدكتور «دين أورنيسن» بجامعة «كاليفورنيا» من مريضين متخاصمين أن يقوم كلٌ منهما بغسل ثياب الآخر، اعتقاداً منه أن مثل هذا العمل غير الذاتى له فوائده المؤكدة بالنسبة لكل منهم ... وكانت النتيجة إيجابية بالنسبة لهما بالتعجيل فى شفائهما.

ولذا يؤكد الدكتور «أورنيسن»، أن أداء الأعمال الخيرة للغير بدون مصلحة منتظرة يعجل بشفاء المريض، ويساعده على التئام جراحه النفسية والجسمية؛ لأن الإيثار هو أمر له آثاره الإيجابية، تماماً مثل مراقبة النظام الغذائى للمحافظة على الصحة.

* * *

## * اهمية التوبة فى تحقيق الراحة النفسية :

أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التوبة - كما جاءت فى الدين الإسلامى - علاج

---

* هذا الاتجاه قد يكون فاتحاً لباب جديد فى علم الطب يحاول أن يفسر علاقة جسم الإنسان وتفاعلات أجهزته مع متغيرات البيئة السلوكية ...

وقد شهد العلم الحديث تجارب قريبة من هذا الاتجاه، ولكن فى اتجاه معاكس، وهو ما يعرف بعمليات «غسيل المخ» الذى يتم من خلال الضغط الخارجى على الإنسان ونفسيته، ووضعه فى ظروف نفسية وسلوكية تؤدى به إلى فقدان إرادته.

هذه التأثيرات قد تترجم إلى نوع من العمليات الإنزيمية بحيث يصبح الإنسان آلة صماء فى يد من يصدر إليه التعليمات..

كما أن التربية العسكرية فى بعض الأنظمة تفعل شيئاً من هذا القبيل، فضلاً عن أن عمليات «مسح المخ»، هذه قد يكون من نتائجها حدوث تغيرات فسيولوجية تؤثر على الجهاز العصبى.

نفسى هام ؛ إذ أنها تعيد للشخصية المضطربة الثقة بالنفس، وبالله، وبالناس، ومن هنا لجأ كثير من علماء النفس إلى العلاج بالتماس التوبة طريقاً للراحة النفسية.

وقد تبين أن التوبة تساعد على التخلص من الحمل الثقيل الذى كان يجثم على نفس الإنسان، فضلا عن أنها تزيل الخوف، وتخفف من حِدّةِ القلق، وتذيب الاكتئاب والإحساس بتأنيب الضمير.

ولذا برز الاهتمام بالجوانب الاهتمام بالجوانب النفسية والروحية للإنسان الذى ليس جسداً فحسب، بل هو روح ونفس لها مشاعرها وأحاسيسها وتحتاج إلى تنظيف كما يحتاج الجسد إلى تنظيف .. ومن هنا كان أعظم علاج نفسى هو التوبة التى تعقب تأنيب الضمير من أدران النفس وآثامها.. ففى حالات القلق النفسى والاكتئاب يلجأ الطبيب النفسى إلى حث مريضه على الاعتراف بأخطائه للأخذ بيده إلى الطريق السوى، وحل ما يعانيه من مشاكل وصراعات داخلية..

ويعد تصريح المريض للطبيب عن أخطاء قد ارتكبها تعاقداً وتعاهداً على تصحيح المسار، وعدم العودة إلى ارتكاب مثل هذه الأخطاء مستقبلاً.. فيخرج المريض من جلسات العلاج النفسى وهو فى حالة الصفاء والنقاء النفسى.

ولذلك فقد ثبت أن الأمراض النفسية والعصبية تصيب الإنسان الذى ابتعد عن الله أو يصر على عناده فى ارتكابه للأخطاء والمعاصى .. وعندما يقلع الإنسان عن الذنوب يشعر بالاطمئنان، وأن ثقلاً ضخماً كان يحمله على كاهله قد أزيح عنه.

ومن هنا كانت التوبة على هذا النحو تعنى الاطمئنان والسكينة النفسية.

* * *

*** الابتعاد عن آداب الإسلام وراء اختطاف الفتيات :**

أوضحت إحدى الدراسات* الاجتماعية الخاصة بالأمن العام أن ارتفاع معدل عمليات الاختطاف التى تتعرض لها الفتيات فى الآونة الأخيرة جاء نتيجة غياب آداب الإسلام.

---

* الدراسة قام بها المركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية بالقاهرة.

وأشارت الدراسة إلى أن هذه النسبة كانت فى عام ١٩٧٥ حوالى ٣٫٥٪ ارتفعت إلى ٥٪ فى عام ١٩٧٨ حتى وصلت إلى أكثر من ١٢٪ فى الوقت الراهن.

وتضمنت الدراسة الأسباب التى تكمن وراء ارتفاع نسبة الاختطاف، مثل الظروف الاجتماعية الخاصة بنظام المساكن والشقق المشتركة، فضلا عن الظروف الاقتصادية.. ولكنها أشارت بوجه خاص إلى الدور الكبير الذى تمهد به المرأة عملية الاختطاف، من حيث مظهرها المتبرج الفاضح، أو سلوكها العام غير المحتشم، فهى بهذا تدعو -بصورة غير مباشرة- الغير لأن يقترفوا مثل تلك الجرائم بحقها.

وأوصت الدراسة بضرورة ابتعاد المرأة عن كل سلوك يخالف آداب الإسلام

* * *

## * الاقتراب من الاسلام يقلل من الإصابة بالسكتة القلبية :

أكدت الدراسات العلمية المستندة على الأبحاث والإحصاءات الطبية العالمية، أن التوتر العصبى الذى يحدثه الأرق وقلة النوم، له أثره الفعال فى الإصابة بالسكتة القلبية والموت المفاجئ ... وأن الجسم الذى لا يحصل على حاجته من النوم الكافى والراحة التامة تبقى أعصابه متوترة مرهقة لا تعرف السكون والهدوء * . كما ثبت علمياً أن الجهاز العصبى ينال قسطاً كبيراً من الراحة عندما ينام الجسم فى الثلث الأول من الليل نوماً عميقاً .... فى حين أن السهر إلى بعد منتصف الليل قد يحدث التوتر العصبى الشديد الذى يعد العامل الرئيسى فى إنهاك القوى الجسمية، فضلاً عن إرهاق الجهاز العصبى.

وقد فسرت تلك الدراسات والأبحاث ظاهرة زيادة نسبة إصابات السكتة القلبية فى المجتمعات التى لا تدين بالإسلام، والتى غزتها موجة التحلل المرذول، والاستهتار الخلقى الماجن والسهرات المستهجنة ، فسرت وأكدت أن تعاليم الإسلام وآدابه هى السبيل للحد من

* قد سبق الإسلام العلم الحديث فى اكتشاف هذه الحقيقة الناصعة عندما أمر بالنوم المبكر بعد صلاة العشاء، بل رغب الإسلام فى عدم الزيارات والجلسات بعد صلاة العشاء، معتبراً أن هذه الفترة هى جوهر النوم المبكر العميق الذى يعيد للجسم قوته وفعاليته، ويحفظ للأجهزة والأعضاء حيويتها.

الإصابة بأزمات السكتات القلبية التى تعانى منها الشعوب البعيدة عن المجتمع الإسلامى المتمسك بإسلامه، مما يضفى عليه الهدوء النفسى والطمأنينة والأمان.

* * *

*** المؤمن المريض أسرع فى الشفاء (١):**

أكد بعض كبار الأطباء أن المؤمن المُبْتَلَى بمرضٍ فرصته فى الشفاء أكبر بكثير جداً من المريض الذى يخلو قلبه من الإيمان؛ حيث تبين أن الأول يتسم بالهدوء النفسى والرضا بما يصيبه، فإذا أُصيب بعلة أو مرض تَقَبَّلَه بهدوء وصبر على البلاء، وتطلع إلى الطبيب الأول - الله سبحانه تعالى - ووضع فيه أمله فى الشفاء (٢).

من هنا كانت تلك الأرضية النفسية الراضية الصابرة تشكل أساساً قوياً للشفاء، فإذا ما تدخل الطب بثقله كانت استجابة المريض للعلاج أسرع كثيراً من غيره الذى يملأ السخط والقلق جوانب نفسه، ويهيمن التوتر والضيق عليه.

يقول الدكتور «سالم نجم» الأستاذ بكلية الطب «جامعة الأزهر»: إن الإيمان بالله له دور كبير فى الشفاء، فالإنسان له قوى مناعية تصد المرض وتقاوم الآفات الواردة .. وإن المشكلة الأساسية فى أى داء تتمثل فى قوة الإنسان المناعية الذاتية على التصدى له، وإن الأدوية والعقاقير ما هى إلاّ عوامل مساعدة فقط فى هذا المجال...

ثم يستطرد قائلا: إن القوى المناعية فى الإنسان متنوعة، منها «الخلايا الليمفاوية» .. والهرمونات، ولاسيما «الكورتيزون» و«الأنسولين».

وهذه الهرمونات تعمل بتأثير نفسى وروحى من جراء قوى روحية يمثلها الدين

(١) مجلة كل الناس: عدد أكتوبر ١٩٩١ (بتصرف).

(٢) يروى الدكتور خيرى السمرة عميد كلية طب القاهرة قصة سيدة سعودية جاءته فى حالة سيئة للغاية، وفى غيبوبة تامة .. أظهرت الأشعة المقطعية بالمخ أوراماً متناثرة، وكان الاحتمال الأكبر أنها أورام سرطانية، ولكن كان هناك أمل ضئيل فى أنها أورام درنية «سل» .. فأعطى لها علاج الدرن - لعل وعسى - وكانت نتيجة العلاج مبهرة .. فقد ذابت هذه الأورام وشُفيت المريضة تماماً.

ويتساءل «د. خيرى السمرة»: من الذى له الدور الأكبر فى شفاء هذه المريضة؟ ثم لم يلبث أن يجيب: إنه الله سبحانه وتعالى، فلقد كان دورى ضئيلاً للغاية إلى جانب الدور الأعظم لله الشافى الذى كان فى وسعه أن يقضى عليها تماماً لو كانت هذه الأورام سرطانية، ولكنه جعلها غير ذلك فأمكن علاجها.

والإيمان؛ ولذا كانت هذه القوى الروحية للإنسان لها قدرة كبيرة فى التصدى لأى مرض، حتى الأمراض الخطيرة مثل السرطان.

وقد ثبت علمياً أن الإنسان يستطيع أن يتحكم فى دقات قلبه وضغط الدم، إلى غير ذلك من القوى الهائلة الموجودة داخل نفسه ... وبالتالى فإن دوره كبير فى التعجيل بشفائه أو إطالة مرضه، إذا تَذَرَّع بالإيمان أو أسقطه من حسابه.

فمن الثابت علمياً أن الإنسان إذا فقد حب الحياة فإنه يعمل على التعجيل بوفاته...

فمرض لا يؤدى- عادة - إلى الوفاة يمكن أن يقضى على الإنسان.....

والعكس صحيح .. فكم من حالات ميئوس منها شفيت !

وقد تكون الحالة المرضية واحدة، ولكن استجابة المرضى تتفاوت - كما يقول «د.خيرى السمره»: فهناك من يُشْفَوْنَ تماماً... وهناك من تتحسن حالتهم دون الشفاء التام، فى حين تبقى بقية من المرضى لا تستجيب أجسامهم للعلاج.

ويتساءل «د. خيرى السمره» ما تفسير هذا التفاوت برغم أن الداء واحد وأن الدواء واحد للجميع ؟!... لماذا شفى هذا وتدهورت صحة الآخر؟!

ثم يعبر عن ذلك بقوله:

«أقول بأعلى صوتى: نحن الأطباء لا نشفى المرضى، وإنما الشفاء من عند الله*

---

(١) يضرب «د.خيرى السمرى» مثلا على ذلك الإصابة بالشلل النصفى نتيجة جلطة أو نزيف فى المخ.. والعلاج معروف لدى جميع الأطباء، ومع ذلك نجد أن ثلث هذه الحالات يشفون تماماً.. والثلث يتحسن بدرجات متفاوتة فى، حين أن الباقى لا يرجى شفاؤه .... وكل هذا يتم بقدرة الطبيب الأول - الله سبحانه وتعالى.. ولذلك فالطبيب الكبير من البشر كلما ازداد علماً عرف حجمه الحقيقى وشعر بضعفه أمام خالقه سبحانه وتعالى..

ثم يذكر «د. خيرى السمرة ما يدلل على ذلك فيقول : «لن أنسى أبداً المصاب الذى أشرفت على علاجه من حادث سيارة، وكانت حالته سيئة جداً، حيث أدى الحادث إلى أفظع حالة كسر رأيتها فى حياتى، وأظهرت الأشعة أن النخاع الشوكى قُطع بالكامل، مما أدى إلى إصابته بشلل كامل فى الساقين.... وبدأت علاجه، ولم يكن عندى أى أمل فى شفائه، أو حتى فى تحسن حالته.

وبعد عدة سنوات جاء فى مستنداً على عكاز، فأصابنى الذهول ولم أصدق عينى، وطلبت منه أن يأتى إلى مكتبى بالكلية، وجاءنى بالفعل فى اليوم التالى ومعه صُور من الأشعة التى أجريت له عقب الحادث .. فشكرته وطلبت منه الانتظار بعيداً، وعرضت هذه الصور والفحوصات على زملائى من أساتذة الكلية الذين أجمعوا على أن علاجه لا يجدى ... فاستدعيته للحضور أمامهم... وكانت مفاجأة مذهلة لنا جميعاً وتعلمنا درساً من دروس العمر.

سبحانه وتعالى .. والطبيب الناجح يكون أساساً محظوظاً وفقه الله فى عمله وجعل المرضى الذين يطرقون أبواب عيادته قابلين للشفاء فى حين نجد طبيباً آخر يأتى إليه من لا يستجيب جسمه للعلاج! وهكذا يشتهر طبيب على حساب آخر، مع أن الفارق بينهما ليس كبيراً

وهكذا تتبين لنا تلك الحقيقة العلمية التى تتضمنها الآية الكريمة : ﴿وإذا مرضت فهو يشفين﴾*

* * *

*** الدين هو الأسلوب الأمثل فى التربية :**

أخيراً أقر علماء النفس المحدثون بأن الدين هو الذى يضع بين أيدى الآباء السلطة الكبرى لتوجيه وتربية أطفالهم .... وأن الطفل الذى يعتنق فكرة وجود الله عز وجل يكتسب الحافز نحو العادات التى ترضى الله سبحانه وتعالى .. وتتبنى أفعاله فيما بعد على ما يجب أو ما لا يجب ، أى على الصواب والخطأ.

وقد يرى الطفل عدم إطاعة أمه مثلاً، ولكنه يدرك أن الله لا يرضى عن ذلك، فيعود إلى إرضائها بعد أن يشعر بوخز الضمير النابع من الدين.

وربما لا يحب التنازل عن أنانيته مع زملائه، أو يستأثر بصنف معين على مائدة الطعام، ولكنه يرغم نفسه على ألاً يفعل ذلك ؛ لأن الأنانية خطأ لا يرضى عنه الله سبحانه وتعالى.

كما أقر علماء النفس أن التعاليم الدينية تبلغ ذروة تأثيرها فى مرحلة الطفولة المبكرة؛ حيث يسهل فيها تشكيل خلق وشخصية الإنسان؛ ولذلك كانت أهمية اصطحاب الأطفال إلى أماكن العبادة؛ إلى حتى تنمى فى الطفل عادة التردد عليها فيما بعد.

وأن تشجيع الصغار على أهمية الانتظام فى أوجه النشاط الدينى وأعمال الخير يجعله محباً لها فى مقتبل حياته.

وقد ركزت الدراسات النفسية على أهمية اختيار الوقت الأمثل لتعليم الطفل القيم العليا وغرسها فى نفسه لاسيما فى سنوات عمره الأولى .. فعلى سبيل المثال قد ثبت أن

---

* سورة الشعراء – الآية : ٨٠

السنوات الأولى التى يستطيع الطفل فيها أن يتقبل كل ما يقال له بدون أن يفهم - كحفظ القرآن، والالتزام بقواعد وتوجيهات أخلاقية - تكون أفضل وأرسخ.

أما الآباء الذين يرجئون ذلك حتى يفهم الطفل ما يقال له فإنهم يعانون أشد المعاناة من مناقشات صغارهم ومعارضتهم واحتجاجاتهم، ذلك لأن الوقت يكون قد فات، حيث بلغ الأطفال السن التى يفهمون فيها ما حولهم ...

كما ثبت حديثاً .. أن نظريات علم النفس القديمة التى حكمت بضرر العقوبة البدنية نفسياً ثبت فشلها الآن؛ لأن العقوبة البدنية كما تبين أقل ضرراً من النقاش الطويل ومحاولات الإقناع المتواصلة .. كما أن الأوامر الجبرية، والسلطة التى لا تردُ، عنصرٌ لا غنىً عنه فى التربية الحديثة .. كذلك لا يخفى أن المبالغة فى أهمية التعبير عن الذات لدى الأطفال تؤدى إلى الفوضى الخلقية.

* * *

### * الدوائر الثلاث التى تحيط بالإنسان :

أشارت دراسة نفسية قام بها البروفيسور «بيتر مارش» أستاذ علم النفس بجامعة «كمبريدج» إلى أن لكل إنسان «مياهاً إقليمية» و«حدوداً» تماماً مثل الدول .. إن كلًّا منا يجلس فى منتصف ثلاث دوائر غير مرئية * تحيط به لا تسمح باختراقها إلا لمن نحبهم فقط، وننزعج إذا اقتحم علينا حياتنا - أو دوائرنا - أشخاص غير مرغوب فيهم .. وهذه الدوائر التى حددتها الدراسة هى :

### * الدائرة الأولى :

وتبعد حوالى نصف متر عن جسد الإنسان . أى بامتداد الساعد فقط .. وهذه الدائرة تحدد ما يطلق عليه العلماء بـ «المنطقة الحميمة» التى تحيط بأجسادنا مباشرة لا نسمح بدخولها لغير الأحباب وأقرب الأقرباء .

---

* يضرب «د. بيتر مارش» مثالاً على ذلك : إنك لو كنت جالسا على شاطئ البحر الخالى من البشر تراقب غروب الشمس، لماذا تضيق وتتوتر إذا اقترب منك أحد الغرباء وجلس بجوارك ؟ .. وبرغم أنه لم يقتحم هدوءك بالكلام فإنك تضيق به وتقول إنه قد اقتحم عزلتك .... فى حين أنه فى الحقيقة لم يقتحم سوى إحدى الدوائر الثلاث التى تحتفظ بها لأحبائك وأقرب الناس إليك فقط!

وعندما نحتضن من نحب زوجة أو أُماً أو ابناً .. الخ تندمج دائرتانا الحميمتان ونصبح مركزاً واحداً فى دائرة واحدة تجمعنا ....

وهذه المنطقة هى منطقة المشاعر الفياضة ... وعندما نكره بشدة نحاول اقتحام دائرة الخصم لإلغاء وجوده ونفوذه، مثلما يحدث فى المشاجرات والقتال المتلاحم.

*** الدائرة الثانية :**

وهى أوسع من الدائرة الأولى .. وتبعد حوالى متر وربع عن أجسادنا، أى بامتداد الذراع بأكمله.

وهذه الدائرة تحدد إطار الصداقة مع الذين نتعامل معهم من الأصدقاء والجيران وزملاء العمل ، أو كل من نتعامل معه بشكل غير رسمى.

فى هذه المنطقة أو الدائرة تسمح المسافة بالمصافحة واللمس البعيد والمخاطبة والرؤية الشاملة....

ويستخدم الناس هذه الدائرة ببساطة عندما يكون أحد الشخصين فى درجة اجتماعية أو وظيفية أعلى بكثير من الآخر.. أما عندما يقترب(١) الأقل من الأعلى فإنه يحرص على ألاّ يتعدى حدود هذه الدائرة ولا يدخل فى المنطقة الشخصية، والعكس غير صحيح، فالأعلى قد يدخل إلى منطقة الصداقة للأقل منه فى درجة علوه

*** الدائرة الثالثة :**

وهي أوسع الثلاث، حيث تبعِد عن الجسم حوالي أربعة أمتار، وهذه الدائرة تمثل المنطقة الاجتماعية التي تشمل من يحيطون بنا في حفل صغير مثلاً، ونتعامل فيها مع الغرباء.

وخارج الدائرة الثالثة يقع مايسمي بـ «المنطقة العامة»(٢) التي يتواجد فيها الناس حولنا فى الشارع أو الأسواق بدون أن يثيروا أدني اهتمام.. وإذا تم التعامل فيها يتم بشكل

---

(١) مثال : عندما يعطى الجندى التمام لضابط فى رتبة أعلى، نجده يحافظ على هذه المسافة ولا يتخطاها ... ويمكن من ملاحظة اقتراب الأبناء من الآباء الكشف عن أبعاد العلاقة وما إذا كان الأب متسلطاً أم ودوداً.

(٢) لو تأملنا الناس في الأماكن العامة مثل الحدائق وعربات القطار نري بشكل عملي كيف يحول الناس الحدود الوهمية لتلك الدوائر إلي حدود فعلية باستعمال الحقائب، أو الملابس، وحتي الصحف يضعونها بجوارهم، أو يحيطون أنفسهم بها، وكأنها الأسلاك الشائكة الاجتماعية التي تمنع الأغراب من الدخول في المياه الإقليمية أو الحدود التي نرسمها ونحددها لنا.. تلك ملحوظة تظهر أكثر لدي المرأة.

عابر بالإشارة، كالتلويح لشخص عبر الطريق.

وإذا حدث أن اقتحم غرباء مناطقنا ودوائرنا الخاصة لأسباب خارجة عن إرادتنا - مثل التواجد في المصاعد مثلا - في هذه الحالة نحاول إيجاد حواجز وأسلاكاً شائكة، وذلك بتحاشي التقاء النظرات والصمت والإطراق لأسفل أو النظر لأعلي.

وإذا زاد الازدحام فقد نضطر إلي عقد اليدين فوق الصدر أو احتضان الحقائب لصنع الجواحز، كما يحدث من بعض الفتيات.

ويحدث ذلك أيضاً عندما نضطر للكشف عن العورة لطبيب يقوم بالكشف علي الجسد بشكل مباشر.. فى هذه الحالة نتجنب الحرج بإيجاد حواجز تعويضية بالنظر بعيداً، وإبعاد اليدين، وارتداء قناع من الجدية والتجهم فوق الوجه لجعل العلاقة رسمية جافة؛ لأنها تتم داخل «المنطقة الحميمة».

وأشارت تلك الدراسة أيضا إلي أن الحدود التي يصنعها الإنسان حول أماكن عمله ومعيشته ضرورية، لإعطاء الإحساس بالانتماء لمكان ما بعد أن يرسم له حدوداً في عقله ونفسه ليعبر عن إحساسه بالانتماء بإضفاء طابع شخصي عليه، كتكوين الحجرات بلون محبب إليه، أو وضع صورة مفضلة علي الجدران، أو ماشابه ذلك * .

كما يمكن الحكم علي مدي إحساس الإنسان بالاستقرار والرضا عن عمله بمقدار الأشياء الشخصية التي يضعها فوق مكتبه أو يعلقها خلفه.

كذلك الشباب قبل الارتباط بالزواج والعمل يعبر عن انتمائه لسيارته مثلا باختيار لونها وبالملصقات التي يلصقها عليها، وبنوع المسجل وشرائط التسجيل التي يحبونها، فإذا كانت فتاة ما - مثلاً - مخطوبة لشاب وتشعر بالغيرة من اهتمامه أكثر بسيارته فلايجب أن تقلق كثيراً، لأنه سينقل إحساسه بالانتماء بشكل طبيعي لمنزله وعمله فيما بعد.

وفي دراسة أجرتها إحدى الجامعات الأمريكية أوضحت أن الطلبة الذين يرسبون هم أقل الطلاب محاولة لإضفاء طابع شخصي علي حجراتهم بالمدينة الجامعية، مما يعني أن

---

* مثلما يحدث من المرأة عندما تحب بيتها وتشعر بالانتماء لأسرتها، فإنها تبذل جهداً كبيراً في تجميله وتنسيقه، ومن هنا فإن مقولة أن البيت مملكة المرأة مقولة صحيحة تماما.

وبالمناسبة هل لاحظت كيف يمكنك أن تستفز أية امرأة ضدك وتفقد صداقتها؟.. افتح حقيبتها بدون استئذان.. ستنفجر فيك كالبركان ولن يهدئها أي اعتذار.. فالأمر هنا لايتعلق بوجود أسرار، ولكن ببساطة الدفاع عن الحدود.

إحساسهم بالانتماء لها ضعيف، وبالتالي فإن الحافز علي المحافظة علي هذا الانتماء بالنجاح ضعيف أيضاً.

يقول علماء النفس: إننا نعامل منازلنا مثل أجسادنا[1] بمناطقه أو دوائره الثلاث... فمدخل البيت يمثل المنطقة العامة التى يتواجد فيها الجميع... وتمثل حجرة الاستقبال المنطقة الاجتماعية التى نتعامل فيها مع كل المعارف والأصدقاء والجيران وزملاء العمل... أما حجرة الطعام والمطبخ فتمثل منطقة الصداقة... وحجرة النوم تمثل «المنطقة الحميمة» لايسمح بدخولها إلا لأقرب الأقرباء والأحباب كما سبق الإشارة إلى ذلك.

ومن هنا تقدم هذه الدراسة مجموعة من النصائح مؤداها كالآتي:

ـ إذا اضطرتك الظروف للتواجد فى مكان مزدحم فأَقمْ حواجز تعويضية بينك وبين الغرباء بتحاشى النظر، وإدارة الوجه، والتعبير الصارم... وإذا كنت فى قطار أو أية وسيلة مواصلات أخرى يمكنك النظر من النافذة واستخدام الحقائب كسياج أو عقد اليدين فوق الصدر.

ـ إذا كنت ترغب في حجز مقعد فى مكتبة أو حديقة، أو أى مكان عام فلا تستخدم الصحف؛ لأنها ـ حسب أبحاث العلماء ـ أقل الوسائل فاعلية فى اختفاء الطابع الشخصى، والأفضل استخدام معطف أو أى أشياء شخصية أخرى.

ـ إذا كنت بصدد عقد صفقة أو توقيع عقد.. فحاولْ أن يتم ذلك فى مكتبك أو منزلك؛ لأنك هنا تضع الطرف الآخر فى موقف مَنْ يلعب على غير أرضه[2] وفرصتك بالتالى تكون أكبر فى التأثير، ووضع الشروط بثقة وإصرار أكبر.

---

(١) يمثل ذلك موقف حدث من فتاة تدعى «منى» شعرت بالإهانة الشديدة عندما لم تدعها صديقتها «ليلى» إلى عيد ميلادها برغم أنها تعتبر نفسها إحدى صديقاتها المقربات، وزاد من حيرتها أن «ليلى» تعاملها بشىء من الجفاف منذ زيارتها الأخيرة لمنزلها... الأمر الذى لم تدركه «منى» أنها سمحت لنفسها بدخول حجرة النوم الخاصة بـ «ليلى» بدون إذنها، فلم تكن «منى» تفهم أن حجرة النوم تماثل «المنطقة الحميمة» التى لا يُسْمَحُ لأى إنسان بدخولها بدون استئذان، سوى الزوج والأبناء.

ولذلك توجد نصيحة تقول: لو سمح لك صديق جديد بدخول حجرة النوم فى أول لقاء فلا تقل له أسراراً شخصية فغالبا هذا النوع من البشر ممن لايحتفظون بأسرار، ولا إحساس بالخصوصية لديهم.

(٢) نحن لو نْظرنا لمعظم الرياضات الجماعية نجد أنها تقوم أساساً على فكرة الحدود، مثل منطقة الملعب والمرمى...الخ... وحيث إن الشعور بالانتماء يعطى شعوراً مضاعفاً بالثقة والأمان، فليس بغريب أن فى مجموع مباريات كرة القدم التى تنتهى بالفوز يكون عدد المباريات التى يكسب فيها الفريق الذى يلعب على أرضه ضعف تلك التى يكسبها الفريق الزائر... ومن هنا يكون حساب الهدف على أرض الخصم بقيمة أعلى من الهدف على أرض الفريق، وذلك كما أخبرنى أحد المهتمين بالكرة.

ـ وإذا كنت بصدد طلب مكافأة أو نقل أو ماشابه ذلك، فحاول أن تناقش رئيسك فى طلبك فى مكتبك وليس فى مكتبه؛ حيث إن الفرصة تكون أقل فى النجاح لو نوقش الأمر فى مكتبه.

ـ إذا كنت تحاول تصفية خلاف زوجى... فناقش الأمر مع شريكك فى مكان عام أو محايد، حيث تكون فرصة الانفعال غير العقلانى أقل، وإذا تعذر ذلك فمنزلكما...

أما أسوأ مكان فهو منزل أسرتك، أو منزل أسرة زوجتك، فأحدكما سيشعر أنه على أرضه ووسط جمهوره المؤيد له، مما يجعله أكثر تعنتاً فى حين أن الإحساس العكسى قد يدفع الطرف الآخر لتقديم تنازلات لاترضيه، مما يجعل الحل عبارة عن قنبلة موقوتة.

ـ إذا كنت فى تجمع عام مزدحم فاحذر الانسياق وراء الجماعة التى تلغى حدودك واستقلالك حيث إن عدم الوعى بذلك قد يجرك لأفعال لاتوافق عليها، وقد تندم عليها بعد ذلك.

* * *

*** شخصيتك من نبرات صوتك:**

أثبتت الدراسات النفسية وعلم الصوتيات.. أن نبرة الصوت تُعد فى كثير من الحالات دليلاً بارزاً على الحالة النفسية والاجتماعية للكائن الحى... فنبرات الصوت تؤخذ علامة على الاكتئاب إذا كان الصوت خفيضاً ذا درجة واحدة.

أما الإنسان القلق فيكون صوته حاداً سريع النبرات.... والإنسان المنفعل أو السعيد يكون صوته مرتفعاً.... والشخص الاجتماعى يكون صوته منطلقاً مبتهجاً... والشخص العنيد يضغط على محارج ألفاظه... أما الشخص الموسوس فيعيد الكلمات مرة أخرى... والصوت الكاذب يبدو متردداً... والصوت العاطفى يبدو هادئاً حالماً عميق الإحساس.

وأما للصوت «الأنثوى» فى الرجال فينجم عن اضطرابات فى الهرمونات، وبالتالى اضطرابات فى السلوك... فيبدو بطبيعة الحال ناعماً رقيقاً.

كذلك الحال بالنسبة للصوت «المسترجل»* فى النساء، وإذ يبدو غليظاً خشنا.. وقد يكون محاولة لإخفاء المرأة ضعفها بالنسبة للرجل.

أما المرأة التى تعرف أن سلاحها القوى فى أنثوتها فنجدها مفرطة فى استخدام صوتها

---

* إى يكون ناجما عن اضطرابات فى الهرمونات، وبالتالى اضطرابات فى السلوك.

برقة مفتعلة[1].. أما المرأة العاقلة المتزنة فنجد صوتها يأتى طبيعياً رقيقاً بدون افتعال.

وتبين تلك الدراسات أيضاً... أن الرجال الذين لايثقون فى رجولتهم الكاملة يحاولون إبرازها برفع أصواتهم أو الإفراط فى خشونتها... وتدل تلك الأصوات المرتفعة الخشنة أيضاً على الشخصية الطفولية التى لايهمها إلا إشباع غرائزها.

وعلى الرغم من الدور الكبير الذى يلعبه عامل الوراثة فى نقل الصفات الوراثية بين الكائنات الحية من الأجداد والآباء إلى الأبناء. فقد أثبتت النظريات العلمية الحديثة عن طريق أجهزة تحليل الأصوات.. أن الأصوات البشرية تختلف فيما بينها تماماً كما تختلف بصمات الأصابع[2] فلم تثبت التجارب التى أجراها علماء الأصوات أن هناك صوتين متشابهين فى عدد الذبذبات، على الرغم من التشابه الذى قد يبدو فى الظاهر بالنسبة للأذن العادية. ومن المعروف فسيولوجياً.. أن هناك فرقاً بين الأحبال الصوتية للمرأة، والأحبال الصوتية للرجل ... فأحبال المرأة الصوتية قصيرة رقيقة.. أما الأحبال الصوتية للرجل فهى طويلة غليظة، كذلك حنجرة المرأة أصغر من حنجرة الرجل، والألياف العضلية لحنجرة الرجل أقوى، مما يجعل صوته قوياً وخشناً عن صوت المرأة الذى يتميز بالضعف، إلاّ فى حالات شاذة.

كما ثبت فسيولوجياً.. أن عضلة الصوت تقع فى مرحلة وسط بين ماهو إرادى وماهو لا إرادى[3].

وأنه إذا حاول شخص أن يتحكم فى الجزء اللاإرادى من صوته فسنجد صوته يخرج محبوساً متكلفاً... وفى هذه الحالة يتبين لنا أن هذا الشخص خجولٌ أو جبانٌ أو خائف أو يخفى فى أعماقه شيئا عن طريق الصوت.

ولذا يضطر المعالج النفسى أحيانا أن يطلب من مرضاه أن يصرخوا بصوت مرتفع، ويستمروا فى الصراخ حتى يشعروا بالراحة الكاملة، وحينئذ يصبح صوتهم طبيعياً، يعكس

---

(١) يقال إن ممثلة الإغراء العالمية «مارلين مونرو» تعد أكبر مثل على ذلك؛ لأنها كانت تستخدم صوتها بشكل مفتعل وبه إغراء شديد.

(٢) الجدير بالإشارة أن خبراء الجريمة قد استخدموا طريقة التحليل الصوتى لاكتشاف الجرائم التى يكون التسجيل الصوتى فيها دليلا على ارتكاب الجريمة تماماً كما يستخدم هؤلاء الخبراء البصمات فى اكتشاف الجرائم.

(٣) يلاحظ أن هناك عضلات تخضع للسيطرة الإرادية، مثل حركة الأيدى والأرجل.. وعضلات تخضع للسيطرة اللاإرادية مثل حركة عضلة القلب.

طبيعة شخصيتهم(١).

وقد أشارت الدراسات العلمية إلى أن الصوت يدل على الطابع الحضارى أو المتخلف.. ففى المجتمعات المتحضرة تختفى الأصوات العالية وتميل أحاديثهم إلى الهدوء فى صوت خفيض... أما فى المجتمعات المتخلفة فالأصوات تتميز بالارتفاع والضوضاء فى كل مكان، كذلك الحال فى المجتمعات التى تعانى من الكبت السياسى، حيث يلاحظ أن الأصوات فيها مرتفعة، والضوضاء منتشرة؛ لأنها المتنفس الوحيد لما يعانى منه الإنسان من كبت.

كما أشارت تلك الدراسات أيضاً إلى أن الأصوات لها تأثير نفسى على الإنسان، بغض النظر عن محتوى الكلام الذى تنقله تلك الأصوات(٢)..... وبغض النظر عن الأدوار التى تؤديها والتى ربما لايفهمها من يستمع إليها(٣).

والجدير بالإشارة أن هناك دراسات أخرى أيضا قد تناولت تحليل الشخصية من خلال نبرات الصوت، من تلك الدراسات الدراسة التى أجراها بعض علماء النفس على مدى أهمية طريقة التحدث، حيث غالبا مايعبر الصوت عن شخصية صاحبه.

فلقد تبين أن صاحب الصوت السريع الذى يتحدث بسرعة فائقة عديم الصبر أو الشعور بالأمان..

وهذه الشخصية تريد أن تقول كل مالديها بسرعة على قدر الإمكان، مما يقلل من أهمية الكلام الذى يقال.

وأن صاحب الصوت الطفولى الذى يتميز بحدة النبرات يكشف عن شخصية غير ناضجة مازالت تحتفظ بصبغات طفولية كثيرة تنعكس فى معاملاتها مع الناس بالحدة وعدم الارتياح؛ لعدم تحمل صاحبها للمسئوليات الملقاة على عاتقه.

---

(١) قام البروفيسور «وليم ترئون» العالم النفسى بتأليف كتاب عن «الصوت والمخ» والعلاقة المتبادلة بينهما.... فى هذا الكتاب يقول «ترئون»: إن الأصوات تختزن فى المخ على هيئة تفاعلات كيميائية.. هذه التفاعلات تُحدث تأثيراً فى مشاعر الإنسان وانفعالاته، وتظهر فى سلوكه فى صورة خمول أو نشاط.. فرح أو حزن.. سعادة أو ألم.

(٢) مثال على ذلك صوت الدكتور طه حسين، وصوت الموسيقار محمد عبد الوهاب، وصوت أم كلثوم، وعبد الحليم حافظ، وغيرهم، فإن أصواتهم تصل إلى نفوس الناس بتأثير خاص.

(٣) من المعروف أن لكل صوت مواصفات خاصة تجعله صالحاً دون غيره لأداء دور من الأدوار الأوبرالية فطبقة «السبرانو» للسيدات عادة للأدوار الشاعرية والحب.. أما الطبقات الغليظة «كالميزوسبرانو» فلابد أن تؤديها امرأة ناضجة... أما الطبقات التى يؤديها الرجال «كالباس» و «التينور» فيختار لها من يستطيع أن يؤديها وفق الشخصية المرسومة.

وأن صاحب الصوت الأَجَشّ ذى النبرات الخشنة يكشف عن شخصية تجد صعوبة فى الاختلاط بالناس.

وأن صاحب الصوت المشوش الذى يتحدث دائماً بصوت عالٍ جداً يكشف عن شخصية تسمع جيداً، ولكنها لاتركز ولاتعى ماتسمعه، لاحتمالات أن يكون لديها مشكلات نفسية أو اهتزازات فى بناء الشخصية قد يتمثل فى الغرور أو جذب الانتباه.

وأن صاحب الصوت الممل الذى يتميز بنبرة واحدة لاتتغير يكشف عن شخصية تعانى من رتابة وضيق من الحياة، أو يعانى من مشكلات ما، مما يتراءى لمحدثه من كلامه الذى يخرج من بين أسنانه.

وأن صاحب الصوت الناعم السلس يكشف عن شخصية قادرة على أن تعبر عن نفسها.. يألفه الآخرون كما يألفهم... ويعبر عن شخصية تنعم براحة نفسية وعصبية أحيانا.

* * *

* **شخصيتك من دمك!:**

توصل العلماء السوفيت إلى اكتشاف فريد من نوعه.. وهو الربط بين بعض الصفات الشخصية للأفراد وحالتهم الصحية وفصيلة دمهم... فذكروا على سبيل المثال:

أن فصيلة «A» هم أصدقاء أوفياء ومثابرون نجباء يتدرجون بنجاح فى سلم الوظيفة أو المهنة.... وبرغم ذلك فصحتهم هشة، كما أنهم معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بمرض القلب وتصلب الشرايين والسكر.

أمَّا أصحاب فصيلة الدم «B» الرجال فيتميزون بحساسية الطباع، والتفوق فى العمل، وأما النساء فسريعات التقلب، شديدات الغيرة، ويخضعن لأهوائهن بشكل كبير.

أما أصحاب فصيلة الدم «O» النادرة التى تعطى لجميع الفصائل، ولكن لاتأخذ إلا من فصيلتها.. فيتمتع أصحابها بالنشاط والعمل الدءوب.

* * *

* **نفسيتك من غذائك!:**

أشارت صحيفة بكين المسائية إلى دراسة علمية أثبتت أن هناك موادَّ غذائية تساعد على تحسين المزاج الخاص للإنسان.. حيث تبين أن الذى يعانى من نقص الكالسيوم

يعتريه القلق، وكثرة النسيان... وأنه إذا أراد أن يحسن مزاجه هذا فعليه أن يتناول مزيداً من اللبن والسمسم وعصير الفواكه والخضراوات، ومواد غذائية أخرى تحتوى على مادة الكالسيوم، مثل فول الصويا والفول السودانى، والبرتقال والأسماك والجمبرى، كما يجب عليه أن يتناول مزيداً من المواد الغذائية التى تحتوى على وفرة فى مادة الفسفور مثل السبانخ والمشمش والعنب... وذلك بجانب تناول الدواجن والبيض...

ومن الثابت علمياً أن مادة الكالسيوم لايمكن أن تؤدى فعاليتها فى جسم الإنسان إلا عن طريق تداخلها وامتزاجها بمادة الفسفور.

وأثبتت الدراسة أيضا أن الذى يجهد لأقل مجهود وعمل ويضعف يعانى من نقص ڤيتامين «ا» وڤيتامين «ج».. ولذا فعليه بتناول الغذاء الذى يحتوى على تلك العناصر.

* * *

* **تحليل الشخصية من الخطوط:**

يؤكد علماء تحليل الخطوط على إمكانية تحليل الشخصية من خلال الخطوط، ويضعون قواعد فى رسم الشخصية كما يلى:

ـ ميل الحروف أو استقامتها: حيث إنه كلما زاد ميل الخط للأمام، دَلَّ ذلك على أن صاحبها شخص اجتماعى.

ـ الفراغات: حيث تدل الفراغات الصغيرة بين الكلمات على أن كاتبها شخص يدع الآخرين يتكلمون.. أما الفراغات الكبيرة فتدل على عدم الثقة أو حب العزلة.

ـ الهوامش: وتدل الهوامش العريضة على حب النظام. أما الهوامش المبالغ فيها بأعلى الصفحة أو على يمينها فتدل على التردد عند بداية أى مشروع جديد... فى حين تدل الهوامش الضيقة بأعلى الصفحة أو على يمينها على الثقة.. غير أن الهوامش الضيقة أسفل الصفحة أو على يسارها تدل على الثقة المتزايدة عندما يبدأ المشروع بالفعل.

ـ الضغط: ويدل الضغط الشديد على القوة والصحة السليمة أو الثقة المتزايدة... ويدل الضغط الخفيف على فرط الحساسية وضعف الصحة أو التردد.

ـ أوقات الشدة: وإذا كانت الحروف تميل تارة للأمام وتارة للخلف، فذلك يدل على التغير المفاجئ فى المزاج.

وإذا كانت أشكال الحروف غير منتظمة، كأن يكون الخط مضغوطاً متلاصقاً، فهذا

بدوره يشير إلى التوتر والقلق.

وإذا كانت الحروف متداخلة أو بعيدة عن السطر، فهذا يعكس طبيعة مشاعر صاحبها التى لايمكن السيطر عليها.

أما إذا سادت الصفحة فراغات كثيرة وأخطاء إملائية وكلمات ناقصة أو محذوفة فذلك يشير إلى حالة الاكتئاب التى يعانيها صاحبها.

ـ أوقات الرخاء: يتضح ذلك إذا كانت الحروف متصلة بقوة وواضحة وعدد الأخطاء الإملائية قليلاً أو منعدماً...

كما تكون هناك فراغات أكثر من الكلمات ومزيد من الهوامش.

هذا، ويقول محللو الخطوط: إن نظرة سريعة على كتابة شخص ما- يمكن أن تكشف عن أشياء لانتصورها، وأمور خافية لانتخيلها، فضلا عن أنها تدل على طبيعة شخصية صاحبها!

* * *

## * شخصيتك فى كتابك:

أشارت إحدى الدراسات النفسية التى قام بها أحد علماء النفس فى الولايات المتحدة الأمريكية أن نوعية الكتب التى يفضلها القارئ تكشف كثيراً عن طبيعة شخصيته...

ـ القارئ الذى يميل إلى الروايات العاطفية: يتميز بالمشاعر المرهفة، والانجذاب نحو الحياة الخيالية الوردية، والبعد عن الواقعية.

ـ القارئ الذى يميل إلى الكتب ا لبوليسية: يتميز بروح التحدى وحب المغامرة وقدرة على الصمود والعناد.. فضلاً عن اتسامه بالواقعية وبُعده عن المثالية فى تعاملاته مع الغير.

ـ القارئ الذى يميل إلى كتب الخيال العلمى: يتميز بدرجة عالية من الخيال والانطلاق فى الآفاق البعيدة عن أرض الواقع، والاستعداد الفطرى على الاختراع، أو طرح الأفكار والآراء الجديدة، فضلاً عن عشق التكنولوجيا وكل ماهو جديد فى العلم.

ـ القارئ الذى يميل إلى كتب التاريخ: يتسم بالحنين إلى الماضى وذكرياته، أو الرغبة فى الاستفادة من دروسه وعظاته.. وهو شخص تقليدى أكثر مما هو تقدمى فى أسلوب

حياته، والنظر إلى كل النتائج قبل اتخاذ القرار.

ـ القارئ الذى يميل إلى الكتب القديمة أو التراث: يكاد يتفق مع طبيعة سابقه من الذى يميل إلى كتب التاريخ، إلا أنه يزيد عليه بالميل إلى التحقق من طبيعة الأمور التى تعرض عليه والتمسك بالأخلاق والسلوكيات الحميدة.

ـ القارئ الذى يميل إلى كتب السيرة الذاتية: يتميز بحب الاستطلاع والطموح إلى بلوغ مراتب الرقى والرفعة، شأن الشخصيات التى يطالعها.

ـ القارئ الذى يميل إلى كتب الشعر: يتسم بحب الطبيعة والطيور والحيوانات، وحب تحليل مشاعر الآخرين، فضلا عن الحساسية المفرطة فى مشاعره لدرجة سرعة انفعاله فرحاً أو ترحاً.

ـ القارئ الذى يميل إلى كتب الفكاهة: يتسم بحب ا لمرح ورفض التعامل مع أمور الحياة بشكل جاد أو صارم.

* * *

* **شخصيتك من «الكرافتة»** *:

أشارت دراسة طريفة أجريت فى الولايات المتحدة الأمريكية تناولت «رابطة العنق» أو مايعرف باسم «الكرافتة» وعلاقتها بشخصية صاحبها وطبيعته من حيث ما إذا كان صاحبها ملتزماً بالتقاليد والأعراف أم مستقلاً وصاحب شخصية متميزة.... فالشخص الملتزم يحب أن تتميز رابطة عنقه بالبساطة التقليدية بلا نقط أو خطوط أو تكون الرسومات عليها أصغر.. كما يميل الملتزم بالتقاليد إلى الخطوط المائلة التى تشير إلى أن صاحبها ينتمى إلى جهة ما.

أما ذات الرسومات أو النقاط الكبيرة فتشير إلى طبيعة أقل تحفظاً وأكثر وداً وانبساطاً.

وأن رابطة العنق غالية الثمن تشير إلى أن صاحبها لايبخل على مظهره الخارجى بأى نقود، وهذا مايجعله رفيعاً ومختالا حسب الموقف، وذلك على خلاف الشخص الذى لايهتم بنوعية رابطة عنقه.

وأن رجال السياسة هم أكثر الناس التزاماً فيما يخص رابطة العنق، فضلاً عن قارئ النشرات الإخبارية فى التليفزيون.

---

* يبدو أن هذه الدراسة الطريفة قد استفادت من مقولة شكسبير الشهيرة «أنت تعرف الرجل من مظهره».

كما أشارت الدراسة إلى دلالة الألوان... فاللون الأصفر دليل القوة والاعتداد بالذات.. واللون الأحمر يرتبط بالعدوانية والنشاط.. في حين يعكس اللون الأزرق سمة الثقة والوفاء.... وأن اللون الأخضر يرتبط بالشخص الرومانسي ذي الطابع الحزين. وهكذا دلت الدراسة على أن رابطة العنق لها دلالات نفسية تعكس طبيعة صاحبها (١).

* * *

*** طريقة نومك تحلل شخصيتك (٢):**

أجرى الخبير النفسي دراسات وأبحاثاً طويلة عن النوم استمرت عشرين عاماً، توصل منها إلى وجود علاقة وثيقة بين أوضاع النوم وشخصية الفرد.. وأن كل وضع للنائم يدل على نفسية صاحبه، أو على الأقل يبرز جزءاً منها .. كما يلي:

إذا كان الشخص يفضل النوم على أحد الجانبين مع وضع الذراعين أمام الرأس أو الوجه وثنى الركبتين .. فهذا دليل على أنه إنسان هادئ يخاف من المستقبل ومتردد في قراراته.

وإذا كان يفضل النوم على الجانب الأيمن أو الأيسر مع ثني الركبتين واقترابهما من الذراعين أو ما يسمى بـ«نوم القرفصاء» .. فهذا دليل على أنه إنسان خائف لا يشعر بالأمان ولا يثق في الناس بسرعة.

وإذا كان ينام على وجهه وبطنه، مع فرد الذراعين أعلى الرأس .. فهذا دليل على أنه إنسان رافض لوضع معين أو لظروف معينة، ولكن وطأة الحياة ومشاكلها تجعله متقبلا لأوضاع أو ظروف تتناقض مع مبادئه أو شخصيته.

وإذا كان ينام على وجهه وبطنه، مع عقد الذراعين تحت الوجه .... فهذا دليل على أنه إنسان لا يثق في نفسه، ويفكر كثيراً ولا يعمل سوى القليل.

وإذا كان ينام على ظهره مع فرد الذراعين في استقامة مع جسمه.. فهذا إنسان

(١) مجلة كل الناس الصادرة في ١٩٩١/١٢/١٧ (بتصرف).

(٢) يلاحظ أن العلاقة بين وضع النوم والشخصية كما حددها «فلوشار» لا ترقى في تصورنا إلى النظرية العلمية المقننة.

طموح، جاد يحب الحياة ويخاف منها فى آن واحد .. ولكن فى كل الأحوال يعتز بنفسه ويثق فيما يقوله ويسلكه.

وإذا كان ينام على ظهره ويرفع ذراعيه بجانب رأسه .. فهذا دليل على قوة شخصيته، وأنه يفهم الحياة، ولكنه مغرور بثقافته ومعرفته.

أما إذا كان ينام على ظهره مع ثنى الركبتين، ورفع ذراع نحو الرأس ويُبقى الأخرى ممتدة نحو الجسد.... فهذا يعنى أنه لا يعبأ بشىء، يعيش للحظته فقط، مهمل فى نفسه وفى أعماله.

وإذا كان ينام على ظهره ويضع الذراعين أو إحداهما على الصدر... فهذا دليل على أنه إنسان متحفظ هادئ، حنون، ولكنه سريع الشك والغضب ، سريع الهدوء والإقناع.

* * *

*** شخصيات الرجال المتميزة :**

أشارت دراسة نفسية حديثة إلى أن شخصيات الرجال كالمعادن، وتتميز كل شخصية عن الأخرى على النحو التالى:

*** الشخصية المنطقية :**

وهى شخصية تثير الاحترام فى كل مكان، ولكنها تفتقد حب الآخرين، وذلك لدقته المفرطة، وعقلانيته التى قد تجلب الضيق والتبرم فى بعض الأحيان .. فهو يعمل ليومه، ولا ينسى غده، ولا مكان عنده للعواطف ولا للخيال فى حياته الخاصة أو عمله ، يصحو فى وقت معين، وينام فى ساعة لا يتأخر عنها أبداً.

وإذا اقتنع بفكرة درسها جيداً بأسلوب منطقى، ثم يبدأ فى تنفيذها بكل دقة وحزم .. ويحرص على صداقة من هو على شاكلته من البشر.

ولا يضيع وقته فيما لا يفيد، ولا يناقش أحداً إلا لكى يستفيد، ولا يفتح حواراً مع أحد إلاّ لمصلحة أو بغية الاستزادة من المعرفة حول شىء يفكر فيه.

وهو شديد الطموح، ولكنه الطموح الحريص المحسوب...

إذا زرته فى بيته تجده نظيفاً منظماً .. ولابد أن تخلع حذاءك ، فهو ليس على استعداد لتبديد وقت أهل بيته فى تنظيف سجادة إكراماً لصديق[١] .

## * الشخصية الرومانسية أو الحالمة :

وتتميز هذه الشخصية بالصوت الخافت عند الحديث، ولمعة عينيه إذا تطرق الحديث إلى العواطف ومشاعر الحب .. يعشق الشعر ويحفظ بعضاً منه بل ربما تكون له محاولات فى نظمه.

يكره العنف فى التعاملات . تضايقه الضوضاء والجلبة عند المناقشة.. يفضل مكانه وسط الطبيعة كالحدائق والمساجد ذات الروحانية .. يطربه سماع أنغام الطبيعة مثل خرير المياه وشقشقة العصافير، وحفيف أوراق الشجر، وما شابه ذلك، ويشجيه سماع تلاوة آيات القرآن الكريم من بعض أصوات معينة من المقرئين، كما يشجيه سماع بعض الابتهالات وأناشيد المناجاة، وبعض الأغانى العاطفية السامية ويؤلمه أن يسمع ألفاظاً نابية من أحد... ويحاول أن يكون أنيقاً بقدر ما يستطيع، ولكن لا تجتذبه الألوان الصارخة أو البهرجة فى ثيابه.

لا يعرف الوسطية فى مشاعر الحب والصداقة .. فالحب بالنسبة له امتلاك كامل، والصداقة إخلاص تام متبادل ... ولديه الاستعداد لفعل أى شىء إذا وجد صديقاً فى ضيق أو يحتاج إلى معونة.

وبالمقابل ليس لديه القدرة على التسامح أو النسيان لكلمة جارحة أو نقد ساخر أو لمزة استهزاء أو تذمر من حبيب أو صديق.

هو يمارس عمله بنفس أسلوبه فى الحياة؛ ولذلك فهو لا يصلح لإدارة أى مشروع تجارى أو اقتصادى؛ لأن عواطفه دائما ما تتسابق وتتصارع مع عقله.

إذا زرته فى بيته تجد لوحات ذات مناظر طبيعية، أو آيات قرآنية، فضلاً عن وجود

---

(١) ذلك على سبيل المثال من سلوكياته.

مكتبة تضم مجموعة من الكتب الدينية وغيرها من المؤلفات التى تتناول اهتماماته الخاصة فى اللغة أو الشعر أو علم النفس والاجتماع أو الفنون أو غيرها.

يميل إلى المزروعات يزرعها ويقتنيها فى أحواض صغيرة، يرقبها ويتابعها ويجلس فى مواجهتها.

*** الشخصية القوية:**

وتتميز هذه الشخصية بقدرتها غير العادية فى مجال عملها.. وكثيراً ما يكون صاحب هذه الشخصية يمارس حرفة من الحرف والأعمال اليدوية يجيدها، ويفتن من حوله بقدرته وبراعته فى مجالها.... ولكنه كثيراً ما يفتقد الرغبة فى إقامة علاقة إنسانية مع الآخرين.

قد يكون شَرِسَ الطباع، وسِرُّ شراسته يكمن فى عمله نفسه، حيث يمارس هذا العمل بلا حب؛ لأنه لم يحترف مهنته تلك إلا لأنها الشيء الوحيد الذى يجيده، برغم أنه ليست لديه رغبة حقيقية للاستمرار فيها حتى إنه كثيراً ما يسخط على اليوم الذى زاول فيه مهنته وينصح علماء النفس للتعامل مع هذه الشخصية أن نستفيد مما يعرفه بهدوء، ولا نناقشه، فهو لن يتغير؛ حيث لم يحاول أن يغير من طباعه أو يعدل منها؛ لذا يحتاج من يتعامل معه أن يتحلى بالصبر والثقة وطول البال.

*** الشخصية الراغبة أو المتطلعة :**

وهذه الشخصية تتميز بتطلعاتها الخاصة، فصاحبها يريد القيام بعمل بارز، ولكن مواهبه وقدراته لا تساعده على تحقيق آماله.

كما تنقصه القدرة على إقامة علاقات حميمة مع المحيطين به، أو ممن يمكنهم مساعدته، فهو شخص لديه الرغبة ولكن تنقصه القدرة.. فهو كمن يرغبون فى أن يصبحوا قادة أو أغنياء أو مشهورين فى حين أن قدراتهم تحول دون ذلك.

وقد تبين أن أفضل تعامل مع هذا النموذج من الشخصيات هو الإطراء والتشجيع، لعل ذلك يشحذ قدراته ويستفز ملكاته.

*** الشخصية البارعة :**

ويقصد بالبراعة هنا براعته فى إقامة علاقة طيبة مع الآخرين .. فهو بطبعه طيب القلب، محبوب من الجميع، ولكن يفتقد القدرة على الإقناع المنطقى والاستدلال العقلى... ولذا فإن علاقاته الطيبة بالآخرين تغطى على النقص فى قدراته فى ذلك الجانب.

وتتميز تلك الشخصية بالتواضع، والبراعة فى فن معاملة الناس، وتوطيد الصلات بهم، ومن ثم لا تحتاج هذه الشخصية إلى جهد كبير فى إقامة أى علاقة معها، ولاسيما أن صاحبها يسعى إلى الآخرين قبل أن يسعوا إليه.

*** الشخصية النموذجية :**

وهذه الشخصية تجمع فى جوانبها كل ما سبق، أو كثيراً منه .. فصاحبها يمارس العمل الذى يحبه، ولديه القدرة على حل المشاكل التى تواجهه فى هذا العمل .. كما أن لديه الرغبة فى الاستمرار فيه

وتمتلك هذه الشخصية موهبة التعامل مع الآخرين وإرضائهم، فهو واقعى مع الواقعيين ورومانسى حالم مع الرومانسيين...

إنه يمثل الماضى والحاضر والمستقبل .. إنه النموذج المتكامل للشخصية الناجحة إلا أن التعامل مع هذه الشخصية العبقرية يكون صعباً إذا لم تفهم جوانبها .. ولذا من الأفضل أن يكون المتعامل معه على طبيعته؛ لأن لديه الحاسة الفريدة التى يقيم بها من يتعاملون معه أو يحيطون به، وغالباً لا يخطئ... وتعد هذه الشخصية قليلة إن لم تكن نادرة (١).

كما أن هناك دراسة نفسية أخرى قد تناولت أنماط الشخصية لدى الرجال حيث قد

---

(١) مجلة كل الناس فى ١٧/١٢/١٩٩١ (بتصرف).

أثبتت إحدى الدراسات النفسية أن هناك ثلاثة أنماط شخصية من الرجال على النحو التالى:

**• الشخصية المستقبلية :**

وهى التى تتميز بحديثها كثيراً عن المستقبليات، وإذا تحدث صاحبها عن الماضى أو الحاضر فلكى ينطق بحديثه عن المستقبلات .. مشروعاته القادمة .. تخطيطه لحل مشاكل العمل وإنجازه .. الكتب التى ينوى قراءتها، أو الرحلات التى سيقوم بها.

ينطلق من الخاص إلى العام، فيتحدث عن اقتراحاته المبتكرة أوغير التقليدية التى ستقضى على الجوع فى العالم، أو تحقق الرفاهية والأمان للمجتمعات الإنسانية.

إنه جاهز دائماً للحديث عن كل شىء فى الحياة، ولديه الحلول لكل مشاكل الأرض وما عليها .. إذا انطلق فى الحديث فمن الصعوبة أن توقفه ولو بتساؤل أو إيضاح، فهو يتكلم بسرعة ولا يسمح بمقاطعته؛ ولذا إذا أردت أن تنال اهتمام صاحب هذه الشخصية فعليك أن تكون مستمعاً جيداً بدون مقاطعة، إذا زرت صاحب هذه الشخصية فى منزله تجد شخصيته فى كل ركن .. الإضاءة على أحدث طراز، والأثاث غير كثير ويغلب عليه آخر صيحات العصر فى التصميم . يرى أن تَكَدُّس الأثاث - وخصوصاً التقليدى منه - يصيبه بالكآبة.

**• الشخصية الكلاسيكية أو التقليدية :**

يتميز صاحبها بالحفاظ على طراز معين من الملابس التى يغلب عليها طابع الماضى.. هادئ التصرف، قليل الكلام .. إذا أكل أو شرب فبهدوء شديد .. يبدأ قراءة جريدته بصفحة الوفيات، فهو مجامل إلى أقصى حد، يهمه أن يعرف درجة قرابة وصداقة كل من يعرفه أو يسمع عنه، يؤمن بالقسمة والنصيب، طموحاته محدودة .. يميل إلى التراثيات فى القراءة، ولا تعجبه السرعة، فالتأنى فى كل شىء هو أسلوبه فى الحياة .... يحتفظ دائماً بأشياء لا ضرورة لها إلا أنها بالنسبة له تمثل ذكرى وماضياً يعتز به. .. أثاث منزله يغلب عليه الضخامة والقدم فى التصميم.

ليس شرطاً أن يكون صاحب هذه الشخصية متقدما فى السن فما هو الإ طباع وسلوك.

**. الشخصية الفورية او المندفعة :**

يتميز صاحبها بكلامه الذى يعد أكثر مما يفعل .. تستهويه فكرة أو مشروع، وعلى الفور يبدأ فى تنفيذ فكرته أو مشروعه، ولكنه سرعان ما ينسى نفس الفكرة ونفس المشروع إذا استهوته فكرة جديدة أو مشروع جديد.. وهكذا تزدحم رأسه بالأفكار والمشروعات والخطط، ويمضى الزمن بدون أن يحقق شيئاً سوى الكلام عن الجديد من غير أن ينفَّذ شيئاً.

إذا زرته فى بيته وجدته رأساً على عقب .. الكتب والمجلات فى غرفة الطعام، وبقايا الطعام فى غرفة النوم، وهكذا.

يتسم بالتوتر العصبى، يحرق أعصابه بلا جدوى، يحيل إحباطاته على المجتمع الذى لا يفهمه ولا يقدر عبقريته، وعلى أصدقائه الذين لا يقفون إلى جواره... ومع ذلك فهو صديق مخلص نقى الطبع، وإن كان حاد التصرف ناقماً [١]وناقداً على الدوام.

* * *

**. الاكتئاب وتغيُّر الفصول والطقس :**

ثبت علمياً أن اضطرابات الاكتئاب والأمراض النفسية تزداد فى فترة الربيع وأوائل الصيف؛ لأن تغيير الفصول والطقس له علاقة مؤكدة وتأثير واضح على ما يسمى بـ«الساعة البيولوچية» أو الحيوية الموجودة فى مخ الإنسان[٢] .

فمن المعروف أن لكل إنسان فى مخه ساعة «بيولوچية» مهمتها تنظيم عملية إفراز الهرمونات فى الجسم، كما أنها تتولى تنظيم ساعات النوم واليقظة، وهكذا فإن أية تغييرات فى الطقس المحيط بالإنسان تؤثر فى هذه الساعة الحيوية التى تؤثر بدورها على إفراز المَوصِّلات العصبية المسئولة عن المزاج العام [٣].

---

(١) مجلة كل الناس الصادرة فى ١٩٩١/١٢/١٠ (بتصرف).

(٢) مكانها فى النواة فوق البصرية الموجودة فى المهاد السفلى فى المخ.

(٣) وهذا ما يفسر الصلة بين أمراضنا النفسية من وساوس وتهيؤات وقلق من ناحية، وبين المخ من ناحية أخرى..

كما ثبت أن التغيرات المناخية والطبيعية تلقى بتأثير واضح على نفسية المرأة وعلى احتمال تعرضها للأمراض النفسية حسب استعداد الجهاز العصبى الخاص بها.

وتأكيداً لهذه الحقيقة، فقد اكتُشف حديثاً مرض يظهر لدى النساء أكثر من الرجال يسمى بـ «الاضطراب الوجداني الموسمى» .... ويظهر عادة في فصول الشتاء في البلاد الشمالية، حيث تطول فترة الظلام، لدرجة أن الشمس قد تغيب أسابيع وشهوراً.

وقد لوحظ أن هذا المرض ينتشر فى أكثر الشهور برودة - ديسمبر ويناير - وهو يقترن بالاكتئاب الشديد، وكثرة النوم، وزيادة الشهية، وانعدام الرغبة فى العمل، مع ظهور ميل للانتحار.

وقد أشارت الدراسات العلمية إلى أن أصابة المرأة بهذا المرض ترجع إلى غياب الشمس واختفاء أشعتها، وبالتالى إلى قلة نسبة الموصلات العصبية المسؤلة عن المزاج.

ومن هنا فإن علاج هذا المرض لا يعتمد على مضادات الاكتئاب كغيره من الأمراض النفسية، وإنما يعتمد على تعريض الحالة لمدة ساعتين يومياً لضوء الشمس وما يشبه أشعة الشمس

وبوجه عام فإن المرأة أكثر إصابة من الرجل بالمرض النفسى بدرجة واضحة، ولعل من الأسباب التى تفسر ذلك أن المرأة تتعرض لتغيرات هرمونية مستمرة طوال حياتها، ابتداء من الطمث، ومروراً بالحمل والولادة والرضاعة، وانتهاء بانقطاع الطمث، فمما لا شك فيه أن هذه التغيرات تسبب إجهاداً للجهاز العصبى للمرأة يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية.

* * *

### • الاكتئاب والضوء :

اكتشف العلماء أن كثرة التعرض للضوء - سواء الطبيعى أو الصناعى - يمكن أن يشفى من حالات الاكتئاب التى تصيب البعض فى فصل الشتاء، حيث إن ردود الأفعال الناتجة عن الضوء تكون أكثر وضوحاً حينما يقترب الشتاء ويقصر النهار، وقد يجد المكتئب صعوبة فى الاستيقاظ ويكون نشاطه أقل.

كما أن هناك فريقاً من علماء النفس الأمريكيين اكتشف أن هناك علاقة قوية بين

الاكتئاب وعدم التعرض للشمس الذى ينشط هرموناً معيناً فى المخ، وبالتالى يسبب الاكتئاب وأمراضاً أخرى، مثل فقدان الحيوية، والخمول ، والرغبة فى النوم.

* * *

***الاكتئاب .. وفحص الدم والبول ! :**

فى أحد البحوث العلمية التى أجريت على بعض المحبين بفحص البول.. وجد أنه يحتوى على مادة اسمها «فينايل إيثيايل» بكميات أكثر من الموجودة عند الشخص العادى... وهذه المادة عبارة عن حامض أمينى أساسى من مركبات البروتين، وإحدى مواد الموصلات العصبية فى الجسم.

ولتأكيد التجربة علمياً أُعطيت هذه المادة لعينة عشوائية فبدت عليهم أعراض الحب.. وكانت أول حالة حب «صناعى».

ثم بحث عن مصدر هذه المادة فى الطبيعة فوجدت بكثرة فى «الشيكولاته».

وفى الوقت نفسه وجد أن قلة المادة فى دم الشخص العادى أو بوله تصيبه بالاكتئاب والجمود فى تعابير الوجه..

ومن هنا صار تشخيص وعلاج الاكتئاب من خلال فحص الدم والبول، كما يذهب بعض علماء التحاليل الطبية.

* * *

***الاكتئاب .. واستعراض الانوثة :**

فى الدراسات النفسية التى أجريت على المرأة التى تظهر فى الإعلانات أو تعمل فى أعمال من المفترض فيها أن تستعرض أنوثتها – كالمضيفات فى الطائرات، أو فى محلات بيع الملابس، أو ما شابه ذلك - ثبت أن هذه المرأة المبتسمة والتى تستخدم أنوثتها فى زيادة نسبة المبيعات تشكو من الاكتئاب والبرود العاطفى والجسدى مع الزوج ، وعدم الصبر والقدرة على منح الحنان لأفراد الأسرة.

* * *

***الاكتئاب والاكل :**

أثبتت الدراسات أن هناك علاقة بين الحالة النفسية للإنسان وبين إقباله الشديد على تناول الطعام أو العزوف عنه، كما فى حالات الاكتئاب.

وقد ظهرت علاقة الأكل بالاكتئاب واضحة، فهى نوع من العدوانية قد تتجه إلى الداخل أو الخارج.

فإذا كانت متجهة إلى الداخل جعلت صاحبها يمتنع عن الأكل ليدمر المخزون الداخلى فى خلايا جسمه من الغذاء.. وإنه إذا أكل المكتئب رغماً عنه ومضطرا فقد يتعرض للتعب والقىء[١] .

أما إذا اتجه الاكتئاب إلى الخارج فإنه يجعل صاحبه يُقبل على الأكل بشراهة، ليس من جراء فتح شهيته، وإنما لإخراج العدوانية المشحونة بداخله، وكنوع من التعبير عن إحساسه بالضيق ورغبته فى الالتهام والاستحواذ.

وقد تبين أن أصحاب الأوزان الكبيرة قد تعودوا منذ الطفولة على تناول كميات كبيرة من الطعام، وأنه قد نشأت لديهم عادة الأكل كوسيلة للتعبير الوجدانى[٢] .

وأن الإقبال على الأكل يحدث أثناء القلق والضغوط النفسية فقط، حيث يفرغ الشخص همه كله فى الطعام.. وتنتهى هذه الحالة بعودة الحالة النفسية إلى الاستقرار، فقد تبين أنه عند الاضطراب النفسى فإن بعض الكيماويات الموصلة للمخ قد تتزايد أو تتناقص لما لها من علاقة حساسة بمراكز الأكل.

وفى دراسة أخرى ثبت أن الشرَه فى الأكل أكثر انتشاراً بين النساء، حيث ثبت أنَّهنَّ أكثر ميلاً إلى رد العدوان إلى الذات، ونظراً لطبيعة المرأة وارتباطها بالبيت لساعات طويلة فهى تنفس عن القلق والغضب والتوتر بتناول الأكل بلا حدود.

وقد ثبت أيضاً أن الإناث من سن ٢٥ : ٤٠ عاماً أكثر إصابة بمرض الشرَه.. وأن معظم النساء الشرهات متزوجات، ونسبتهن ٧٥٪ ... وهذا يعكس مدى الصراع النفسى والتنفيس

---

(١) هذه الحالة كثيراً ما تصيب النساء بسبب الخوف من البدانة أو حدوث تغيير فى شكل حجم الجسم.

(٢) يلاحظ أن التنشئة الاجتماعية لها دور فى ذلك ، فالوالدان اللذان يصران على أن يتناول أبناؤهما كميات طعام كبيرة كنوع من التعبير عن حبهما لهم أوضح مثال على ذلك، وقد تلعب الظروف الاجتماعية دوراً كبيراً فى إصابة الشخص بالشره فى الأكل، فقد يكون ذلك تعويضاً عن العطف الذى حُرِمَ منه بسبب التفكك الأُسرىِ أو ما شابه ذلك، مما ينعكس على أسلوب أكله.

عنه بالطعام.

* * *

## *الاكتئاب .. و«الماكياج» :

أثبتت الدراسات النفسية .. أن المبالغة فى وضع «الماكياج» واستخدام مساحيق التجميل قد تكون أحد مظاهر التنفيس عن التوتر النفسى* على اعتبار تصورات واهمة أن الظهور بمظهر جمالى يعوض إحساس الإنسان بالكآبة والضيق والشد العصبى ... أو الاعتقاد بأن المبالغة فى وضع «الماكياج» نوع من أنواع التجديد والتغيير فى الشكل، وبالتالى كسر حدة الرتابة والروتين الباعثين على الملل، الذى يعد من أهم أسباب الاكتئاب، وغالبا ما يكون ذلك فى الشخصية الهستيرية، التى تتميز بحب الظهور، والتمركز حول الذات، والنرجسية، والسطحية فى التعبير عن النفس أو فى التعامل مع الناس، ويكون لديها الرغبة أيضاً فى الاعتماد على الآخرين .. وهى شخصية فيها الكثير من الزيف والخداع وحب جذب الأنظار إليها.

ولذا فإن الاهتمام بوضع «الماكياج» أو المبالغة فيه هو نوع من أنواع التعويض، وتغيير الملامح لتغطية حالة نفسية معينة، أو للتأثير على الآخرين، والظهور بمظهر آخر يخفى الواقع.

* * *

## * الغضب :

فى الماضى .. كان المعتقد الشائع أن الغضب الصريح ليس له أضرار، فى حين أن الغضب المكبوت هو المسؤل عن كثير من الأمراض...

ولكن دراسة أمريكية حديثة قدمت إثباتاً واضحاً لتأثير هذين النوعين من الغضب، حيث ذكرت أن الكبت أو التعبير الصريح للغضب يؤديان إلى الأضرار الصحية نفسها وإن

---

* رأى الدين فى وضع المساحيق بكثرة - كما تفعل الكثيرات - أنه يجعل المرأة خارج بيتها فتنة للناظرين، ويثير الكثير من المشاكل حوله، وخير لها أن تراقب ربها، وأن تحاول أن تبدو فى زينة خفيفة يسمح بها الشرع..

وإذا كانت فتاة تريد الزواج، فالزواج وغيره سبق به القدر وكثرة الأصباغ والزينة خارج المنزل لا تأتى بعريس لم يسبق به القَدَر، كما أن تركها امتثالا لأمر الله عز وجل لا يؤخر مجىء العريس .

إننا نسوق تلك الفتوى أملاً أن يكون الإقلاع عن الماكياج بوازع من الدين أكثر من كونه من العلم الحديث.

اختلف نوعها.

وفى حالة الكبت قد يصل الأمر عند التكرار إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وقد تحدث الإصابة أحياناً بالسرطان.

وفى حالة تكرار الغضب الصريح يمكن أن يؤدى إلى أضرار بشرايين القلب، واحتمال الإصابة بأزمات قلبية خطيرة؛ لأن انفجار موجات الغضب قد يزيده اشتعالاً، ويصبح من العسير التحكم فى أى انفعال مهما كان ضئيلاً، فالحالة الجسمانية للفرد لا تنفصل عن حالتة النفسية.

وقد أوضحت البحوث العلمية أن التوتر الشديد والانفعالات الغاضبة الحادة يؤديان إلى نتيجة مؤكدة، هى إسراف الغدد الحيوية فى إفراز عصارتها إلى حد سد الطريق أمام جهاز المناعة فى الجسم، وإعاقة حركة الأجسام المضادة المنطلقة من هذا الجهاز عن الوصول إلى أهدافها.

والأخطر من ذلك احتمالات تحول الخلايا السليمة إلى خلايا سرطانية فى غيبة النشاط الطبيعى لجهاز المناعة(١).

## *الإبداع والجنون(٢):

فى دراسة نفسية قامت بها الدكتورة «نانسى اندريسن» أستاذة علم النفس بالجامعات الأمريكية شملت ٣٠ فناناً مبدعاً وأسرهم.. ثم قارنتهم بنفس العدد من غير المبدعين وأسرهم مثل المحامين والعمال وغيرهم ... تبين لها أن المؤلفين مثلاً لديهم نسبة عالية من الأمراض العقلية أو المشاكل النفسية أكثر من الذين لا يعملون بالإبداع الفنى أو الأدبى....

---

(١) من ذلك كله نتبين حكمة رسول الله ﷺ فى الحث على عدم الغضب فى قوله «لا تغضب».. ثم فى بيانه لمراده بتفصيل ما أجمله فى قوله: «إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ».

(٢) مجلة أكتوبر الصادرة فى ٢/١٠/١٩٨٨ (بتصرف).

ومن خـلال البـحث أيضـاً تبين أن أسـر المبـدعين يعـانون من نسـبـة عـاليـة من تلك المشاكل النفسية والعقلية.

هذا، وقد أشارت الدراسة إلى أن الأمراض العقلية تشمل أبسط الأمراض مثل الصداع، وتتـدرج مع بقيـة الأمـراض والأعراض العـقليـة، مثل الهـذيان والغيبـوبة البـسيطة وعـدم التركيز والنسيان وغيرها.

* * *

## * الرجولة والسيارة * :

فى نيـويورك أُجريت دراسة طريفـة عن العلاقـة بين الرجل والسـيـارة خلصت لتلك النتيجة، وهى أن الرجل يفضل السيارة القوية؛ لأنها تعبر عن رغبتـه فى منافسة باقى الرجال... ويبدو ذلك واضحاً فى قيادته السريعة وسعادته بتجاوز سيارات الآخرين على الطريق.

كما أن قوة موتور السيـارة تؤكد - فى خيال الرجل - قدرته الجسدية وتعطيه إحساساً واضحاً بالرجولة.

وتضيف الدراسة أن هذا الإحساس الأخير هو التطور الطبيعى لما كان معتقداً من قبل فى أن نجاح الرجل فى علاقته بالمرأة كان يعتمد أساساً على القوة الجسدية!....

كما أن السيارة القوية تحقق خيال الرجل فى خوض مغامرات خطرة حتى وإن كان جالساً خلف حزام الأمان!

* * *

## * علاقة الأرق بالجنون :

أثبتت الدراسات النفسيـة الأمريكية علاقة الأرق المزمن وحالات انعدام النوم لفترات طويلة بانحـلال الشخـصيـة، والخبل العـقلى، والجنون المطلق، وذلك من خلال تشـخيص حـالات عـدد كبـيـر من الجنود العـائدين من مـيـادين القـتـال فى كل من أوروبا والشـرق الأقصى.

---

* المرجع السابق.

ومؤخراً أيدت بحوث مماثلة هذه العلاقة الوثيقة بين الأرق والجنون، وأضافت إلى الأرق عاملاً آخر هو الإرهاق المتزايد، سواء للعقل أو الجسد، بوصفه أنه يؤدى إلى انحلال الشخصية، وفقدان الذاكرة، وتشنج أعصاب المخ وخلاياه وأنسجته بصورة تؤدى بدورها إلى «الهلوسة» والخبل والجنون.

كذلك أضافت البحوث العلمية الأخيرة أن الاضطراب العقلى والجنون أيضاً قد يكونان نتيجة الأرق والحرمان من النوم... أى أن كلاً من الأرق والجنون متصلان بأنسجتهما العصبية فى المخ اتصالاً وثيقاً ومباشراً* .

* * *

## * شخصية المنتحر:

أشارت الدراسات النفسية إلى أن الشخصية المكتئبة هى الأكثر ميلاً للانتحار ٣٢٫٥٪ تليها الشخصية القلقة ٢٣٫٨ ٪.. ثم الشخصية الهستيرية ١٧٫٥ ٪.. كذلك وجد أن الشخصية القلقة والهستيرية أكثر شيوعاً فى السن من ١٥ إلى ٣٥ سنة ... كما أنها منتشرة بين طلبة وطالبات مراحل التعليم الثانوى.

وقد ثبت أن الاضطرابات العائلية وكثرة الشجار بين الأم والأب، وانشغال الأم عن أولادها، سواء بالخروج إلى العمل أو غيره، والاضطرابات العاطفية، مثل الفشل فى الحب والزواج واضطرابات ومشاكل العمل كلها قد تكون سببا للانتحار.

* * *

## * علاقة الدواء بالألوان :

أثبتت بعض الدراسات النفسية أن هناك علاقة نفسية ما تنشأ عادة بين المريض والعقار الذى يتناوله، إذا كان العلاج سيستمر لفترات طويلة.

وأن الألوان تعتبر أقوى العناصر تأثيراً على مشاعر المريض واتجاهاته نحو الدواء،

* من المعلوم أن المخ هو الجهاز الذى ينبثق عنه سلوك الإنسان وتصرفاته، كما أنه مركز الأعصاب المحركة للأحاسيس والعضلات، ومنسق العواطف، يتلقى ويصدر ويفسر كل خبرات الإنسان .... وقد وصفه الفيلسوف القديم «أبو قراط» منذ ٢٤٠٠ سنة بأنه «مرجع لهو الإنسان وسروره، ومسبب أحزانه وآلامه، ومثير ضحكه وعويله».
ويتألف العقل البشرى من نحو عشرة آلاف مليون خلية عصبية.

حيث يقوم اللون بدوره عن طريق اللاوعى لدى الإنسان، إذ أن الألوان المناسبة تشجع المريض على تناول الدواء؛ لأنه يشعر داخلياً أن الدواء سيفيده.

ويؤكد العلماء المتخصصون أن الألوان الدافئة لها تأثير منشط على نفس المريض فى حين أن الألوان الباردة لها تأثير استقرارى مثبط...

وأن الدرجات الفاتحة للألوان تؤدى إلى استرخاء وتهدئة النفس.. أما الدرجات الداكنة فلها تأثير قابض للنفس.

لذلك يتم اختيار ألوان العقاقير حسب الغرض الذى أُنتجت من أجله، فمثلاً اللون الزيتونى والبنى الفاتح يستخدمان لصنع العقاقير «المسهلة»، إذْ أن تلك الألوان تمثل عملية النمو النباتى فى الطبيعة، كذلك لما للزيتون من تأثير استرخائى ومنشط فى آنٍ واحد، فى حين يعطى اللون البنى الفاتح إحساساً بالرضا والراحة.... أما الظلال الرمادية فى اللونين فتعطى الكبسولة شكلاً دهنياً.

ويستخدم اللون البنى والتركواز للعقاقير المضادة للإسهال... فالبنى له تأثير مهدئ وموازن، فى حين يوحى اللون التركوازىّ بالثبات والاستمرارية وخلوه من المنشطات.

ويستخدم اللون الأزرق الداكن لصبغ حبوب تخسيس الوزن؛ لما يشيعه من أحاسيس الهدوء والشبع.

أما الحبوب المنشطة للشهية فعادة ما تصبغ باللون الأخضر واللون البرتقالى كرمز للحيوية والاستمتاع بالحياة.

وفى الفيتامينات يُستخدم اللون الأخضر الصافى؛ لما له من تأثير «موازن» ومريح، وكذلك يستخدم اللون الأحمر الذى يجلب الإحساس بالحيوية والنشاط.

وتصبغ الحبوب المنومة عادة باللون البنفسجى ذى التأثير اللطيف المهدئ للنفس.

* * *

### * علاقة المرض النفسى بالسمنة :

أكدت الدراسات النفسية أن علاج السمنة يحتاج إلى طبيب نفسى بعد أن ثبت أن

المرض النفسى يسبب السمنة، كما تسبب السمنة المرض النفسى..

فقد اتضح أن مريض السمنة يتعرض لهزات نفسية ما بين الإحساس بالعزلة والفراغ والاكتئاب والقلق.. من ذلك مريض الاكتئاب الذى يشعر باليأس فيندفع نحو الطعام ويشعر بالرضا والأمان وهو يتناول الطعام.

*** افلام الرعب تسبب السمنة ! :**

جرت مؤخراً فى شيكاغو - دراسة علمية على العلاقة بين السمنة والتليفزيون، فقامت مجموعة الباحثين بتوزيع أكياس مملوءة بالطعام على ثلاث مجموعات تشاهد ثلاثة أفلام: أحدها فيلم رعب.. والثانى فيلم رحلات ومغامرات.. والثالث برنامج يشبه الكاميرا الخفية.

وكانت النتيجة أن أقل المجموعات استهلاكاً للطعام كانت المجموعة التى تشاهد فيلم الرحلات والمغامرات، ثم المجموعة التى تشاهد برنامج التسالى عن الكاميرا الخفية.. وأما المجموعة الثالثة التى تشاهد فيلم الرعب فقد استهلكت ثلاثة أضعاف ما استهلكته المجموعتان!

* * *

*** الطعام ليس مفتاح السمنة :**

وهناك دراسات علمية أخرى أشارت إلى أن كمية الداخل من الطعام ليست هى مفتاح السمنة أو زيادة الوزن.. وإنما مقدرة الجسم على تصريف الطاقة* وحرقها هى المفتاح الحقيقى؛ حيث تبين أنه يوجد نوعان من الأجسام:

- الجسم الحارق: وهو الذى يحرق كل ما يأكله من طعام فى صورة طاقة.

- الجسم المختزن: وهو الذى يختزن هذه الطاقة ولا يحرقها، وهذا الجسم كسول، صاحبه يجوع كثيراً.

---

* يعتمد نظام الطاقة فى الجسم على نشاط الغدد الصماء، وهى التى تفرز الهرمونات التى ليست لها مسئولية عن السمنة، باستثناء هرمون «الأنسولين» الذى يعمل على تخزين الطاقة.

ومن الثابت علمياً أنه يوجد مركز لتحديد مخزون الطاقة بالجسم فى منطقة «تحت المهاد» بالمخ، وظيفته تحديد احتياطى الطاقة لكل جسم، وبالتالى يعمل على تثبيت وزن الجسم على حساب الظروف المحيطة به *.

* * *

## * العلاقة بين الإصابة بالمرض والحالة النفسية :

بعد سنوات من الأبحاث والدراسات توصل العلماء إلى أن هناك علاقة وثيقة بين الإصابة بالأمراض والحالة النفسية للإنسان، حيث تبين أن أكثر الناس عرضة للمرض هم الذين يعانون من التعاسة والاكتئاب.

ويذهب العالم النفسى البروفيسور «وين» إلى أبعد من ذلك عندما يقول «إنه بإمكان الإنسان أن يتخلص نهائياً من الأعراض الجسمانية الناشئة عن المتاعب النفسية إذا اختار ذلك» ...

وقد دلل على صحة نظريته تلك بحالة لإحدى مريضاته التى ظلت تعانى على مدى أربع سنوات كاملة من صداع نصفى يصيبها كل صباح فى الساعة السادسة وخمس وأربعين دقيقة، حتى إنها باتت تنتظره، وصار محور حديثها مع كل من حولها ....

ولم يجد البروفيسور «وين» بداً مصارحة مريضته بأنها برغم معاناتها الحقيقية فإنها هى نفسها التى اختارت «الصداع» كوسيلة لتجتذب انتباه من حولها وتستثير شفقتهم عليها .... واقترح عليها كبداية للعلاج أن تحاول التحكم فى إحساسها بمكان الألم من خلال التفكير العميق، ثم تحريك مواضع الألم؛ ليكون مرة من الجبهة، ومرة فى مؤخرة الرأس ... الخ

والغريب أنه مع مرور الوقت كان الصداع قد توقف نهائياً، وشُفيت تلك السيدة لمجرد أنها اختارت ذلك!

ويصرح البروفيسور «وين» أن هناك دلائل لا حصر لها على أن الناس تختار الشعور بالمرض عندما تواجه بموقف صعب، وذلك فى محاولة منهم لتفاديه أو لتأجيل اتخاذ

* إذا حدث مثلا أن تعرض الجسم لظروف يحتاج معها إلى الطاقة كأن يتعرض للجوع، فإن الجسم يأخذ ما يحتاج إليه، ويعمل هذا المركز على إعادة المخزون إلى وضعه الأول.

القرارات المصيرية.... وأوضح مثال على ذلك حالة صادفها لرجل كان في كل مرة- يزمع هجر زوجته يُصاب بالمرض.

وكان تشخيص البروفيسور «وين» لتلك الحالة أن هذا الرجل قد اختار أخف الأضرار، حيث كان المرض وسيلة معروفة النتائج للهروب من الشعور بالذنب تجاه زوجته، والخوف من المغامرة ومواجهة المجهول بعد هجره لها.

وقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن المشاعر السلبية ـ مثل الخوف والخجل والغضب والعداء ـ تحول الإنسان إلى أسير فاقد لحريته ... ومن أعراض ذلك:

ـ عدم قدرة الإنسان على التعبير عن حبه برغم أنه يريد ذلك!.

ـ الامتناع عن فعل شيء يريده ويرى أنه سيريحه!.

ـ الشعور بالحزن.

ـ الخجل الذي يمنعه من لقاء أشخاص يريد التعرف عليهم !

ـ الهروب من شخص يعرف أن الحديث معه سيؤدي إلى علاقة حميمة!

ـ الإصابة بالقلق والأرق.

ـ الإصابة بالتوتر الشديد والعصبية وعدم القدرة على اتخاذ قرار.

تلك هي بعض أعراض الأَسْرِ للمشاعر التي تكبل حرية الإنسان وتفسد حياته؛ ولذا تنصح تلك الدراسات أن يتحكم الإنسان في مشاعره ليتسنى له أن يسيطر على حياته، وأهم وسيلة لذلك هي أن يتعلم الإنسان كيف يعيش اللحظة الحالية .. أو على حد تعبير البروفيسور «وين» :

«إنك لا يمكن أن تعيش المستقبل إلا عندما يصبح حاضراً .. أما الماضي فقد انتهى ولن يعود».

وفى دراسة أخرى تناولت العلاقة بين التوتر النفسى والانفعالات العصبية الحادة، والإصابة بأمراض ارتفاع ضغط الدم والقلب..... أجرى العديد من الأبحاث لتحديد طبيعة هذه العلاقة على مجموعة من الأفراد بعضهم يتسم بحدة الطباع والقلق وحب المنافسة الشديد، والوصول إلى النجاح فى أقصر وقت ممكن ...

والبعض الآخر من تلك المجموعة يتميز سلوكهم بالهدوء النسبى.

فأثبتت الأبحاث أن الأفراد الذين يتسمون بحدّة الطباع معرضون أكثر من غيرهم الذين يتميز سلوكهم بالهدوء- للإصابة بأمراض ارتفاع ضغط الدم، وتصلّب الشرايين، وقصور الشريان التاجى الذى يؤدى إلى الذبحة الصدرية والأزمات القلبية، بالإضافة إلى الإصابة بالسكتة الدماغية ونزيف المخ.

فمن ناحية ارتفاع ضغط الدم.. فقد ثبت أن التوترات النفسية والانفعالات العصبية تلعب دوراً هاماً ومباشراً فى ظهور هذا المرض، ولاسيما إذا كان هناك تاريخ عائلى لضغط الدم وغيره .. بالإضافة إلى أن الضغوط العصبية والانفعالات قد تؤدى إلى فشل العلاج الطبى فى التحكم فى ضغط الدم المرتفع، بل وقد تؤدى إلى زيادته فى فترة وجيزة.

ومن الثابت علمياً أن هذه الانفعالات تسبب حدوث زيادة فى نسبة «الأدرينالين».. و«الكورتيزون» .. و«التستوستيرون» فى الدم، وهو ما يؤدى إلى ارتفاع الضغط وزيادة لزوجة الدم مع تزايد احتياجات القلب من «الأكسچين» مما يؤدى إلى حدوث الأزمة القلبية.

وقد ثبت أيضاً أن هناك علاقة بين «الإسراع البطينى» أو «الذبذبة البطينية» التى تؤدى إلى السكتة القلبية ... وبين الانفعال النفسى الشديد الذى يسببها، فضلاً عن العلاقة بين الانفعال الشديد وحدوث السكتة الدماغية، التى تكون فى أغلب الأوقات نتيجة ارتفاع

مفاجئ فى ضغط الدم.

* * *

**• تأثير الانفعال النفسى على الحمل :**

ثبت علمياً أنه كثيراً ما يؤدى الغضب والتوتر النفسى إلى حدوث تأثيرات سيئة على الحمل..

وقد يبدأ هذا التأثير من قبل حدوث الحمل، فقد يسبب تأخر حدوث الإخصاب، حيث إن «الغدة النخامية» التى تتحكم بهرموناتها فى حدوث «التبويض» اللازم للحمل تتلقى أوامرها من المخ، وبالتالى فإن التوتر العصبى كثيراً ما يكون مرتبطاً بضعف «التبويض» واضطراب الدورة الشهرية، وتأخر حدوث الحمل.

أما خلال شهور الحمل فقد ثبت أن للانفعالات النفسية تأثيراً سيئاً على استمرارية الحمل، حيث إنه كثيراً ما تكون الانفعالات الحادة سبباً فى حدوث انقباض فى الرحم قد ينتهى بحدوث الإجهاض.

وهناك البعض لديهن استعداد لارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل؛ ولذا تكون الانفعالات النفسية سبباً مباشراً فى مضاعفات شديدة بالنسبة للأم والجنين.

أما فى أثناء الولادة فقد ثبت أن التوتر النفسى والخوف الشديد قد يسببان عدم انتظام الانقباضات الرحمية اللازمة لدفع الجنين، ويترتب على ذلك أيضاً صلابة عنق الرحم وعدم تمدده ليسمح بمرور الجنين، بما فى ذلك من مضاعفات محتملة على الولادة وبعد الولادة ، وينصح العلماء بتجنب الانفعالات الشديدة، حيث تبين أن عملية إدرار اللبن للرضاعة يعتمد اعتماداً كبيراً على الهدوء النفسى للأم المرضعة.

* * *

**• العلاج ... بالاستمتاع بمناظر الطبيعة :**

أوضحت الدراسات أن التطلع إلى المناظر الطبيعية الخلابة من نباتات وأنهار وكائنات حية جذابة، كأسماك الزينة الملونة، والاستمتاع بهذه المشاهدات له أثر فسيولوجى فى جسم الإنسان.

فقد أجريت تجربة على مجموعة من الأشخاص طُلب منها القراءة بصوت عال، أو

التحدث إلى بعضهم البعض فى قضايا معقدة، وهو يعتبر نشاطاً عادياً يرفع ضغط الدم.

ثم طُلب من بعضهم بعد ذلك إدامة النظر إلى حائط مجرد من كل شيء لمدة عشرين دقيقة... فى حين طلب من الآخرين الحملقة فى حوض امتلأ بأسماك الزينة الملونة والنباتات الحية والصخور لمدة عشرين دقيقة أيضاً.

فتبين انخفاض ضغط الدم بالنسبة للذين طُلب منهم إدامة النظر إلى الجدار فى حين أن المجموعة التى أخذت تحملق فى حوض السمك انخفض لديها ضغط الدم بدرجة أكبر من المجموعة السابقة، بل إن ضغط الدم لدى بعض أفرادها الذين كانوا يعانون من ارتفاعه عن المعتاد قد عاد إلى مستوى طبيعى .....

ثم تم تفريغ حوض السمك من أسماكه الملونة الجذابة، ثم طلب من المجموعة الثانية إعادة الحملقة فى الحوض وهو خال من الأسماك .. فكانت النتيجة الشعور بالملل والضيق، وبالتالى إلى ارتفاع فى ضغط الدم.

وقد أثبتت التجارب أيضاً أن المرضى الذين تتاح لهم فرصة الاستمتاع بالمناظر الجميلة لا يحتاجون إلى جرعات قوية من الدواء المخفف للألم، كما أنهم يتعرضون بدرجة أقل للتعقيدات التى تعقب العمليات الجراحية، مثل الصداع المستمر أو الغثيان..

فقد لُوحظ أن المرضى الذين يُلحقون بغرفات تطل نوافذها على مناظر طبيعية جميلة يتماثلون للشفاء بسرعة ويغادرون المستشفى مبكراً لمدة يوم واحد على الأقل عن المرضى الذين لا تطل نوافذ غرفهم على شيء ..

كما لوحظ أن اللوحات الجميلة لمناظر طبيعية فى العيادات، ولاسيما عيادات الأسنان، لها تأثير فسيولوجى فى تخفيف الشعور بالألم.

هذا، وليست الطبيعة مجرد نباتات وأشجار وعصافير وأسماك زينة وما شابه ذلك

وإنما الإنسان نفسه جزء من الطبيعة ... وقد ثبت أن تركيز الاهتمام على أنفسنا يرفع ضغط الدم ويسرع بدقات القلب .... فى حين أن التركيز على الآخرين وعلى أحداث خارج نفوسنا يخفض من ضغط الدم، وتعود النبضات إلى طبيعتها. فالإنسان- كما هو

معروف ـ اجتماعى بطبعه يعتمد على الآخرين، ولا يستطيع أن يستغنى عنهم؛ ولذا كان قطع أواصر العلاقات الاجتماعية نذير سوء على الصحة الحيوية للإنسان.

ولعل الزواج خير مثال على هذا الارتباط الاجتماعى الوثيق ... فقد تبين أن الرجال المتزوجين يعمرون أكثر من غير المتزوجين، حيث تقل أمراضهم، ويبدون أكثر سعادة وإن اكتنفت الحياة الزوجية بعض الصعوبات والمشاكل.

كما تبين بوجه عام أن الذين يستشعرون بأن هناك من يحبهم يقل احتمال إصابتهم بأمراض القلب بمقدار النصف تقريباً!

* * *

## * الضحك علاج ووقاية* :

أثبتت الدراسات العلمية أن الضحك له تأثيراته المميزة على صحة الإنسان، فقد تبين أنه عندما نضحك فإن الدورة الدموية تنشط، وتتحرك الأوعية الدموية القريبة من الجلد، ويقل ضغط الدم، وتنشط العضلات، ويصبح نمو الأنسجة والتئامها أكثر سرعة .. وتنساب

---

* يذهب علماء النفس البريطانيون إلى أن هناك سبعة أنواع للضحك:

ـ الضحكة الانعكاسية أو ما تسمى بـ «المعدية». وهى حالة عفوية ليس للفرد إرادة فيها، فإذا رأى شخص جماعة يضحكون، فسرعان ما ينخرط معهم فى الضحك من غير أن يعرف سبب ما يضحكون من أجله ، فيضحك مستمتعاً معهم بالضحكات.

ـ الضحكة الهستيرية: وهذه الضحكة مع أنها تجلجل لا يصحبها فرح أو سرور عند الضاحك؛ فهى ضحكة خاوية جوفاء لا أثر للمرح فيها، وغالباً ما تصدر من المعتوهين أو الذين فجعوا فى عزيز لديهم، وربما انخرطوا فى البكاء بعدها، وعجزوا عن السيطرة على مشاعرهم من ضحك أو بكاء.

ـ الضحكة الساخرة : وفى هذه الضحكة يحاول الضاحك أن يعبر عن مدى الاستخفاف بغيره أو الشىء الذى يسخر منه، ونظرة الساخر إلى غيره فيها والتقليل من شأنه .. وربما يسخر الإنسان من نفسه فيزدرى نفسه أو سلبياته .

ـ ضحكة التهكم : وتتميز بنبرة الرثاء والعطف المتعالى على المتهكم به .. والمتهكم ينظر إلى غريمه على أنه مخلوق تافه عديم الشأن، بل إن المتهكم يرى أن المتهكم به جدير بعطفه، وذلك إمعاناً فى إحساسه بنقص وتفاهة غريمه.

ـ ضحكة التفوق أو الشماتة : إن مصائب الغير غالباً ما تضحكنا، خاصة إذا كانوا أعداءنا أو كانوا من الظالمين، فنضحك على الرجل المتغطرس المغرور عندما يقع فى أول جولة .. والرجل الذى يبالغ فى التأنق ويخشى الغبار عندما نراه قد انزلق فى الوحل وتلطخت ثيابه .. كذلك نضحك على أنفسنا أحياناً عندما نتذكر أعمالنا الماضية وما وقع لنا من مأزق فى الماضى وتصبح مجالاً للتندر والضحك .

ـ ضحكة التسلية : وتكون هذه الضحكات بريئة فى الحفلات والمناسبات، وهى ضحكة صافية تدل على المرح البرىء، وتكون للإمتاع.

ـ ضحكة التنفيس والتفريج: إذا بلغت حالة التوتر أشدها وخيم النكد على النفس أو المكان كان المرء أشد حساسية لأى مؤثر يزيل عنه هذا الضيق، مثلما يحدث عند تلاميذ واجمين صامتين، ثم يحدث أن يصاب تلميذ بزغطة، مما يجعل التلاميذ يضحكون.

مادة «الأندروفين» فى الدم بشكل أكبر، وهى المادة المهدئة والمسكنة للألم.

ومن الثابت علمياً أن الضحكات تؤثر فى كل عُضْوٍ من أعضاء الجسم وتساعد على الاسترخاء، وقد يمتد هذا التأثير لساعات تالية، فكأنها تمرينات رياضية للاسترخاء.

ولعل فائدة الضحك فى الاسترخاء والراحة قد جعلت عالم الأعصاب الفرنسى «د. هنرى روبنشتين» يقول: إن دقيقة من الضحك تعادل ٤٥ دقيقة من تمرينات الاسترخاء».

كما يقول الطبيب النفسى الإنجليزى «د. چون جوفيز»: إن الضحكات تذيب التوتر مثلما تذوب قطعة الثلج تحت حرارة المصباح».

والجدير بالذكر أن بعض الناس يعتقدون أن الضحك لا يفيد إذا كان الإنسان حزيناً.

وقد تبين أن ذلك غير صحيح بعد أن ثبت أن تأثير الابتسام لا يتغير حتى إذا كان الإنسان حزيناً، فقد طلب بعض الباحثين فى كلية الطب بجامعة «كاليفورنيا» من مجموعة من الممثلين إظهار التعبيرات المختلفة لستة أحاسيس هى: السعادة .. الحزن .. الغضب .. الاشمئزاز .. الدهشة .. التعجب .. ثم سجلت التغيرات التى كانت تحدث لهم فى ضربات القلب ودرجة الحرارة وضغط الدم..

وأظهرت النتائج أن تعبيرات الابتسام بالنسبة لباقى الانفعالات كانت مرتبطة دائماً بالتعبيرات الجسدية ... فقللت ضربات القلب وضغط الدم، كما قللت التوتر، وذلك برغم أنها كانت كلها تمثيلاً.

وهكذا، فإنه مهما كان شعورنا الداخلى، فإن الابتسام يتركنا فى حالة أفضل .. وإن المرء إذا حاول إظهار التعبيرات الإيجابية - مثل الابتسام أو الضحك - بدلا من التعبيرات السلبية، فإنها بمرور الوقت تصبح جزءاً من شخصيته * .

وينصح علماء النفس فى دراساتهم لمجال الضحك والمرح أن يتعلم المرء كيف يزرع المرح فى داخله أولا، فتلك خطوة هامة يبدأ بها.. ثم يقرأ ويشاهد ويسمع الكوميديا وما يثير ضحكه، وهو يتذكر أن الضحك رياضة بدنية نفسية رائعة يحرص أن يجعلها فى برنامجه اليومى..

وأنه إذا حاصره موقف يجعله يتوتر فعليه أن يحاول الخروج من هذا الحصار بتذكر

* العلاج بالضحك ليزهودج (بتصرف)

بعض المواقف والمشاهد الضاحكة التى تجعله يضحك أو يبتسم [١].

ومن الجدير بالذكر .. أنه يوجد .. الآن .. فى مركز السرطان «بدالاس» بالولايات المتحدة الأمريكية قسم خاص للضحك والتسلية .. حيث يتعلم المريض كيف يواجه المشكلات بالضحك والابتسام بدلا من تركها تتراكم على نفسيته وأعصابه.

ويذكر الأطباء العاملون فى هذا المركز أن ذلك يدخل ضمن البرنامج الأساسى لعلاج مرضى السرطان.

كما أظهرت الدراسات أن الضحك يعتبر أيضاً- علاجاً فعالاً للقلق النفسى وتفريغ وإزالة التوتر العصبى .. كما يساعد على انخفاض ضغط الدم ، بعد أن لوحظ أن الضحك يقترن بتلاشٍ جسدى لا يعود بإمكان الضاحك معه أن يقبض على شيء بقوة، وأنه إذا اشتد الضحك يشعر المرء وكأنه يغيب عن الوعى، فضلا عن تراخى العضلات الذى يفسره العلماء بانخفاض ضغط الدم.

وكشفت دراسات أخرى ..أن الضحك يقلل من فرص الإصابة بالالتهابات، الڤيروسية، خاصة إذا تواجد شخص آخر يشارك فى الضحك.

---

(١) حدث فى عام ١٩٦٤ أن أصيب الصحفى الأمريكى «نورمان كوزيتر» بمرض خطير فى أنسجة جسده حتى سبب له عدم القدرة على الحركة ... وقال الأطباء : إن حالته ليس لها علاج .. وفقد «نورمان» القدرة على تحريك أطرافه وأصبح فمُهُ شبه مغلق لتقلُص فَكّيْه ... وأكد له الأطباء أن حالته سوف تزداد سوءا .. ولكنه بدلا من الاستسلام لما أصابه قرر أن يخوض معركته .. فغادر المستشفى وتوقف عن تناول الأدوية التى وصفها الأطباء .. ثم بدأ يتعاطى كميات من ڤيتامين "C" وكميات أكبر من الضحك.. فقد بدأ يشاهد ساعات من شرائط الأفلام الكوميدية فى التليفزيون والڤيديو .. ووجد أن الضحك يساعده على الراحة من آلامه، وأنه بمرور الوقت بدأ يشعر بتحسن فى حالته الصحية التى قام الأطباء بتشخيصها بأنها حالة بلا شفاء . وخلال عدة شهور تمكن من العودة إلي عمله فى الجريدة مرة أخرى.. وهو الآن فى السبعينيات من عمره، ومازال يعطى محاضرات فى أهمية الضحك بعد مرور حوالى ٢٥ عاماً على ما حدث له.

(٢) يلاحظ أن هناك تصنيفاً آخر لأسباب الضحك يجمل فى تلك :

- الانتصار.
- المفاجأة.
- الدغدغة.
- القصص الفكاهية.
- المواقف المتضارية .
- محاولة إخفاء الخجل.
- استعادة موقف مضحك.

وأن الضحك يدخل فى علاج فاقدى القدرة على النطق من البالغين والأطفال الذين يعانون من المخاوف النفسية أو الوحدة أو القلق النفسى.

وأن للضحك أيضاً قيمة جمالية، حيث تبين أن الضحك يقلل التجاعيد فى الوجه، ويحقق نوعاً من الاسترخاء، والشعور بالأمن والسعادة والرضا .

وأضافت تلك الدراسات كذلك أثر الضحك فى تسارع ضربات القلب وارتفاع مستوى «الأدرينالين» وإفراز المخ مواد ذات طبيعة مخدرة تظهر فى الدموع التى نذرفها وتؤدى بنا إلى حالة النشوة أثناء الضحك، فضلاً عن رفع الروح المعنوية وإرادة الحياة.

* * *

*** من يضحك ويمرح اكثر ! :**

وفى دراسة أجريت عن المرح والضحك أثناء العمل. أعدها «د. چون جونز» أستاذ العلاقات العامة بجامعة «شيكاغو» الأمريكية .... ثبت أن المدير الرجل أكثر مرحاً من المديرة المرأة، حيث تبين أنها تخاف على صورتها العامة أن تهتز إذا ضحكت كثيراً.

.... وأن السكرتير الخاص للمدير أو السكرتيرة الخاصة يتجاوبان أكثر مع ضحك المدير أو المديرة؛ لأنهما أكثر إحساساً بما يرضيه أو يرضيها

.... وأن الموظفين الرجال يفوقون الموظفات فى إشاعة جو المرح لتحسين علاقات العمل، وذلك بنسبة ٥٣ ٪ مقابل ٢٨ ٪ من النساء فقط.

أما إذا حدثت مواقف عنيفة أو أزمات أثناء العمل، فإن النساء أكثر نجاحاً فى إشاعة جو من المرح والبسمة لتقليل جو التوتر السائد، وذلك بنسبة ٥٤ ٪ مقابل ١٠ ٪ من الرجال فقط.

وفى النهاية أكدت الدراسة أن استخدام روح المرح والفكاهة قد تساعد على الحصول على مستقبل وظيفى أفضل.

* * *

*** الطفل يضحك عن وعى كامل :**

فى بحث أجرته طبيبة النفس البريطانية «فاسوديفى ريدى» على مجموعة أطفال لا يتجاوزون الشهر السابع أو التاسع من العمر، ومن مختلف الفئات الاجتماعية .. تابعت خلاله تصرفاتهم عبر أشهر عديدة من المراقبة وهم يلعبون مع آبائهم وأمهاتهم، أو حتى مع أطفال يماثلونهم سناً وتسجيل الانطباعات المتتالية على وجوههم على آلة تصوير ڤيديو ...

هذا البحث أثبت أن الطفل الصغير يتمتع فعلاً بروح المرح والدعابة، وذلك بعد أن تبين للطبيبة البريطانية أن الطفل يبدأ أولاً بتجربة حركة معينة، كأن يميل مثلا برأسه بطريقة غريبة، ثم ينتظر رد الفعل من الكبار، فلو ضحك أحدهم نتيجة حركته هذه يتمسك بها الطفل ويحفظها، بل ويضيف عليها تعابير جديدة؛ ليلفت انتباه المحيطين به، وبذلك يدفعهم للاهتمام به.

وهكذا جاء هذا البحث ليفند المعتقد الشائع بأن الطفل الذى لا يتجاوز بضعة أشهر من العمر إنما يقلد الكبار حين يضحك، وأنه يبتسم كرد فعل عفوى وبدون تفكير عندما يقوم الكبار بحركات غريبة أمامه، أو عندما يحدثون أصواتاً معينة، وأنه لا يتمتع فى هذه السن المبكرة بروح الدعابة والمرح التى تجعله يعمل متعمداً على لفت انتباه الآخرين ومحاولة إضحاكهم.

وبهذا أثبت البحث أن الطفل عندما يضحك إنما يفعل ذلك عن وعى كامل بما يفعل، وأنه لا يبتسم لمجرد تقليد الآخرين.

* * *

*** الضحك خير دواء *:**

أثبت العلماء.. أن الضحك خير دواء للإنسان.. ففى دراسة قام بها معهد «التقدم الصحى فى نيويورك» عنوانها «العلاج بالضحك».. استمرت عشر سنوات كاملة... اتضح أن الضحك لا يعكس فقط الحالة النفسية للإنسان، ولكنه أيضاً يتسبب فى تغييرات جسدية صحية فى الجسم.

---

* مجلة نصف الدنيا الأسبوعية الصادرة فى ١٩٩١/١١/٢٤ (بتصرف).

فقد تبين أن الضحك يجعل الإنسان يشعر بالراحة أكثر؛ لأنه يتسبب فى خفض نسبة ضغط الدم وتوتر العضلات.

وأن الضحك أفضل منظم طبيعى لضربات القلب.. وهو يعمق التنفس، ويحسن الدورة الدموية، تماماً كالألعاب الرياضية والتمرينات الصباحية «السويدية»... وأكد العلماء أن الضحك يتسبب فى تغييرات كيميائية حيوية فى الجسم، بإطلاقه مادة مثل «الأدرينالين» التى تجدد الطاقة فى الدم، وهو الذى يجعل الإنسان يشع إشراقاً وهو يضحك ... كما أنه يطلق هرمون «الأندروفين» الذى له تأثير فى القضاء على الألم فى الدم أيضا.

كما ثبت أيضاً أن الضحك بعمق يمنح الإنسان حيوية الشخص الرياضى الذى مشى عدة كيلو مترات أو لعب مباراة استعراضية فى التنس، فضلاً عن أنه يدفع أحاسيس الألم بعيداً عن الجسد المنهك والنفس المتعبة.

ولذا فقد بدأ الأطباء فى بريطانيا والولايات المتحدة الأمريكية فى إشاعة جو من المرح فى حياة المرضى حتى يتخلصوا من أمراضهم بسرعة، ولاسيما أمراض المدنية والحضارة والرفاهية، فضلا عن الأمراض النفسية، مثل القلق والاكتئاب وانفصام الشخصية.

كذلك بدأت مستشفيات متخصصة فى الولايات المتحدة الأمريكية فى إنشاء أقسام بها للعلاج بالضحك.. وفى استخدام موظفين من الظرفاء اللطفاء مهمتهم إضحاك المرضى، وخاصة الأطفال منهم.

ومن هنا ينصحنا العلم الحديث بالضحك، وأنه إذا ضحك الإنسان على مشكلة يمكنه أن يبدأ فى التعامل معها والتخلص منها بعد ذلك.

* * *

## * الابتسامة وقاية وعلاج *:

توصلت دراسة قام بها عدد من علماء النفس والاجتماع الأمريكيين - أخيراً - إلى أن

---

* يذكر عالم النفس «بول إيكمان» ثمانية عشر نوعاً من الابتسامات من بينها الابتسامة اليائسة والكاذبة، و«الكوكتيل»... وكل منها له ما يتبعه من حركات عضلات الوجه.

وهناك فرق بين ابتسامة الاستمتاع.. والابتسامة الزائفة.. ففى الحالة الأولى تبرز العضلات المحيطة بالعينين وعضلات الخدين... أما فى حالة الابتسامات الزائفة فإن عضلات الخدين فقط هى التى تتحرك فى حين لا يتغير وضع العضلات المحيطة بالعينين.

الابتسامة سبب من أسباب النجاح والسعادة، حيث تبين أن الشخص دائم الابتسام هو أكثر الأشخاص جاذبية وقدرة على إقناع الناس، فضلاً عن أنه أكثرهم ثقة بالنفس.

ويذهب العلماء المختصون إلى أن الشخص المبتسم يتمتع ـ أيضاً ـ بنبض سليم ومتزن .. وقد ثبت أن الابتسامة تساعد على تخفيف ضغط الدم، وتعتبر وقاية من أمراض العصر.

* * *

*** الشعور بالسعادة بابتسامة ! :**

أثبتت البحوث العلمية أن التعبير عن انفعال مّا يمكن أن يُوَلِّدُ لدى الشخص الإحساس بنفس الانفعال* .. وهذا يعنى أن أى شخص يستطيع أن يشعر بالسعادة والفرح بمجرد أن يرسم على شفتيه ابتسامة عريضة... وتدلل تلك البحوث على صحة ذلك ببراهين... ففى تجربة أجريت فى ألمانيا وضع الباحثون جهازاً صغيراً يشبه القلم فى فم المتطوعين يجبرهم على الابتسام... وكانت النتيجة : شعور المجموعة الخاضعة للبحث بالمرح ... وعندما تم تعديل وضع الجهاز بحيث يجبر عضلات الوجه على أخذ شكل العبوس، شعر أفراد التجربة بالكدَر.

وقد أجرى البروفيسور «روبير زايونك» اختصاصى الانفعالات بجامعة «ميتشجان» الأمريكية تجربة مماثلة، طلب فيها من مجموعة من المتطوعين ترديد أصوات «إى ى ى ى» التى تجبر عضلات الفم والفكين على أخذ وضع الابتسام .. وتمكن الباحث من التقاط مؤشرات تدل على إحساس مجموعة البحث بالبهجة.

* من هنا نستطيع أن نجد التبرير لشعور الممثل بنفس المشاعر والأحاسيس التى يمثلها!

# الفصل ا لسادس

## ما يهم الآباء في عالم الطفولة

* كيفية فهم إشارات الر ضيع وأحواله المزاجية .
* بلورة شخصية الطفل في عامه الثالث.
* دور الحضانة ... هل تكون البديل؟.
* شرود الطفل وعدم تفوقه في الدراسة.
* كراهية الطفل للمدرسة.
* مقارنة الطفل بنفسه لا بغيره .
* لكل طفل موهبة معينة .
* .................. ومو ضوعات أخرى.



## * كيفية فهم إشارات الرضيع واحواله المزاجية :

كشفت الدراسات والبحوث عن معانٍ للإشارات والإيماءات التى تصدر عن الطفل الرضيع من خلال حركاته التى تعبر عن حالته المزاجية .. من ذلك:

الأطفال الصغار الذين يمكثون فى مكان واحد يعبرون عن حاجتهم لمساحة أكثر بينهم وبين الشيء الذى أمامهم بجلب أنفسهم أو دفعها بعيداً عن الشخص أو الشيء الذى أمامهم ..... وهذه الإشارة تظهر على المولود الجديد ، كما أنها تستمر خلال عامه الأول.

وأن الطفل يعبر بمهارة وبطرق قوية عن حاجته إلى عدم الاشتباك العاطفى..أى الانسحاب وعدم التجاوب مع الآخرين، وذلك حينما يحرك يده باتجاه من يداعبه كإشارة رجل المرور التى تعنى تَوَقَّفْ، فى حين أن الطفل الأكبر سناً يعبر عن ذلك بالزحف والمشى ببطء بعيداً عمن يداعبه، حتى لو كان ذلك لثوان قليلة!.

وربما يعبر عن انسجامه الذاتى وفراغه بقبض يده وثنى ذراعه من المرفق والطرق على قبضته.

كما أن له أساليب أيضاً للإعراب عن استعداده للتفاعل والتجاوب مع من يداعبه، فقد يسطع وجهه ويبتهج إذا أراد أن يلفت انتباهه، فتتسع عيناه ويشرق وجهه ويبسط يديه برفق.

وأحياناً يمكن معرفة حاجة الطفل إلى التفاعل إذا رفع رأسه ونظر بعينيه تجاه جسده وهو يريح يده على بطنه.

وقد تبين أن علامات الاستعداد القوى للتفاعل والاشتباك تبدأ من العين..

فإذا نظرت إليه وجدته ينظر إليك وإلى وجهك ويعطيك الانطباع بأنه جاهز للتفاعل..

وإذا أمعنت النظر فى عينيه فإنه يرسل إليك إشارة قوية بالاستعداد، وربما يتوقف عن النظر لثانية ثم يعاود النظر مرة أخرى .... ويعيد تلك النظرات ثم ينظر بعيداً.

كما تبين أن هديل الطفل وسجعه مع يديه المفتوحتين وكتفيه المسترخيتين وقدميه اللتين تقومان بحركة دواسات الدراجة... كلها إشارت للشخص الذى أمامه ليبدأ دوره معه فى التفاعل والمداعبة.

ومع مرور الأشهر الأولى يُطَوِّرُ الطفل تفاعلاته واستجاباته... وبعد أن كان المرح هو الإحساس الأساسى الأول فى سنته الأولى تأتى أحاسيس الاهتمام والاندهاش، والحزن، والضجر، والغضب، والخوف، والاشمئزاز.... ومن ثم تبدأ الإشارت: من وضع اللسان إلى رفع الحاجب وغيره من إشارات وإيماءات تعكس أحواله النفسية وتساؤلاته أو ما يريده مثل :

* **استعجال الغذاء :**

يبدو عليه المرح مع ارتخاء الحاجبين وارتفاع فى الجفن الأسفل مع انفتاح الفم، وانسحاب جانبى الشفتين للخلف وإلى أعلى.

* **الاهتمام:**

يبدو فى ارتخاء الفم مع ارتفاع فى الحاجبين، وتدوير الشفتين، وارتفاع ظفيف فى الخَدَّيْن.

* **الاندهاش:**

ويظهر فى تقوس الحاجبَيْنِ مع تجعد فى الجبهة وتدلى الفك.

* **الحزن:**

ويظهر فى ارتفاع الحاجبين وارتخاء الشفتين مع انجذاب جانبى الشفتين إلى أسفل، وينفتح الفم، ويظهر ارتعاش فى الذقن.

* **الضجر:**

حيث تبدو عيناه شاحبتين وكئيبتين لاتطرفان، وتكون ذراعاه ثابتتين بدون حركة، وكأن النعاس يعتريه.

* **الغضب:**

ويبدو فى تقطيب الحاجبين وانجذابهما إلى أسفل، مع ظهور خط عمودى بينهما وانكماش فى الجفون وحملقة قوية، وانتفاخ بالعين، وتكون الشفة مضغوطة ومشدودة وكأنه سوف يثور.

* **الخوف:**

ويبدو فى ارتفاع الحاجبين وظهور تجعد فى الجبهة، وتوتر على الجفن السفلى مع بروز الشفتين مشدودتين وممطوطتين ومجذوبتين إلى أسفل.

* **الاشمئزاز:**

ويظهر فى انخفاض حاجبيه والجفن العلوى، ويتجعد الأنف، ويرتفع الخدان مع ارتفاع شفته العليا أو ظهور نتوء بها.

وهكذا يمكن لمن يتعامل مع الأطفال أن يتفهم أحوالهم المزاجية فيما يصدرونه من إشارات وإيماءات، أو ماينعكس على صفحة وجوههم كما رأينا.

* * *

* **الطفل يتعرف على امه بحاسة الشم*:**

نشر أحد الأطباء الفرنسيين بحثا عن علاقة الطفل بأمه استغرق فى وضعه عدة سنوات...

يقول هذا الطبيب: إن الطفل الرضيع يُقبل على ا لرضاعة من ثدى أمه؛ لأنه يتعرف على رائحتها، فى حين ينفر أحياناً من الرضاعة من ثدى امرأة أخرى.

---

* المجلة العربية: أبريل ١٩٨٧ (بتصرف).

وقد قام الطبيب بتجربة على أطفال عمرهم يومان حين حمّل أمهاتهم قطنة بين الثديين وقربها من أنف الرضيع أثناء بكائه، فالذى كان يشم القطنة التى حملتها والدته كان يهدأ ويكف عن البكاء... ويستمر فى بكائه إذا كانت القطنة من امرأة غير أمه.

وقام طبيب آخر بتجربة أخرى ذات دلالة عميقة، إذْ طلب من أُمٍّ أن تتعرف على ملابس كان يرتديها رضيعها.. وبين عشرين قطعة ملابس للأطفال تعرفت على القطعة بطريقة الشم.

ومما هو جديد بالذكر أن التجارب قد أُجريت على أطفال فى سن الخامسة والسادسة وكانت النتيجة إيجابية، كما أُجريت على أطفال وآبائهم فكانت النتائج ذاتها، مما جعل الطبيب الباحث يقول: إن لكل عائلة رائحتها الخاصة بها.

ويضيف: إن الشم يمتاز عن الحواس الأخرى بأن يتم فى قسم معين من الدماغ، وأنه يرافق عادة شعوراً مًا، ويبقى فى الذاكرة أكثر مما نتصور.

* * *

## * بلورة شخصية الطفل فى عامه الثالث :

أوضحت الدراسات والبحوث العلمية أن الطفل يبدأ - فى عامه الثالث - فى ممارسة نوع من الاستقلال الذاتى عن أمه وأبيه.. وذلك بعد أن تتكون لديه مجموعة من القدرات الجسمانية، فهو يستطيع صعود السلم وحده مستعملاً ساقيه بالتبادل... فى حين ينزل السلالم مستعملاً ساقَيْه بالتوالى..

ويستطيع أن يركب دراجة ذات ثلاث عجلات... ويمكن أن يرسم أشكالاً معقدة مثل الدوائر المتداخلة، بعد أن بدأ يتحكم فى أصابعه.. ومن هذه القدرات أن يستعمل الملعقة فى الأكل، وأن يقوم وحده بغسل يديه ووجهه.. وأن يخلع ملابسه بمساعدة بسيطة فى فكالأزرار..........

كما يشهد العام الثالث أيضاً تطورات وقدرات سيكولوجية واضحة، منها القدرة على التعبير عن أفكاره، فيملأ الدنيا حوله كلاماً وثرثرة، فلا يتوقف عن إلقاء الأسئلة عن كل

شيء حوله، بل ويكررها كثيراً، فضلا عن الأسئلة المحرجة، مثل السؤال عن «البيبي» الموجود داخل بطن أمه، أو الكيفية التي جاء بها إلى هذا البيت.

ويوضح الخبراء الفرنسيون هذه الناحية بأن الطفل يعمل على إثراء قاموسه اللغوي عن طريق الانتباه والتركيز الشديدين عند سماع أي حوار يدور حوله، ويجب أن يحتفظ في ذهنه بالكلمات الغريبة الشاذة التي كثيراً مايسترجعها في أحيان قد تكون غير مناسبة.

ومن التطورات النفسية التي تنمو في تلك السن العواطف الخاصة التي تتميز بتقلبها وحِدَّتها، والتي قد يستعمل للتعبير عنها كلمات أكبر من سنه[1] ...

وإزاء تنامي هذه الرغبة الاستقلالية التي يبديها الطفل تنصح تلك الدراسات الأم بأن تتركه يعتمد على نفسه شيئاً فشيئاً، بأن تعطيه الفرصة لعمل مايريده[2] حتى لو كان غير قادر على عمله بمفرده، وأن تتركه يتم كل عمل بَدَأه؛ لأن ذلك من شأنه أن يتيح الفرصة أمامه للتعرف على الصواب من الخطأ من خلال التجربة العملية.

في نفس الوقت تُحَذِّرُ الدراسات النفسية الآباء من لَوْم الطفل وزَجْره على أسلوبه في القيام بعمل معين، سواء أَدَّاه بطريقة خاطئة أو عجز عن أدائه؛ حيث إن هذا الأسلوب يفقد الطفل ثقته في نفسه، ويزرع في داخله الخوف والتردد والجبن.

أما الأسلوب الأفضل فهو معاونته على القيام بهذه الأعمال، بحيث يزرع في داخله ملكة الاعتماد على النفس، والاستفادة في ذلك من كون الطفل في هذه السن تتواجد لديه الرغبة في صنع أي شيء لكي يجرب قدراته الفسيولوجية، ويحتاج إلى التشجيع والتوجيه، وليس إلى التأنيب والتوبيخ.

أما فيما يتعلق بقدرات الكلام.. فقد أشارت تلك الدراسات إلى أهمية اختلاط طفل السنوات الثلاث بأطفال آخرين، بعد أن تبين أن ذلك يساعده على إثراء حصيلته اللغوية

---

(١) فقد يحدث أن يقول لأمه إنه يحبها «قدر الدنيا كلها»، ثم يتراجع عن موقفه هذا بعض نصف ساعة ليقول لها إنه «لايحبها أبداً» لأنها رفضت أن تقص عليه حكاية، ثم ينسى ذلك كله بعد قليل ليعلن حبه اللانهائي لها.

(٢) مثل ارتداء ثيابه، أو القيام بتناول الطعام، أو ماشابه ذلك من أفعال.

وتطوير تفكيره وسلوكياته تبعاً لذلك، حيث ينتقى مايناسبه ثم يطوعه وفق أسلوبه الخاص. وهنا يبرز دور الحضانة فى هذه المرحلة العمرية باعتبار أنها توفر له مناخاً اجتماعياً واسع النطاق خارج البيت المحدود المساحة.

أما بالنسبة للأسئلة المتكررة والمحرجة، فلابد من النظر إليها على أنها محاولة اكتشاف للعالم الجديد الذى يعايشه ويكتنفه الغموض، وحرصه على الحصول على إجابات تبددها وتقنعه، مع الحذر الشديد بأنْ تتلاءم المعلومات مع مستوى فهمه، ومراعاة عدم تأنيبه وزجره أو حتى إظهار عدم الرضا لأنه يسأل مثل تلك الأسئلة[١].

كما ذكرت الدراسات النفسية الحديثة أن طفل السنوات الثلاث يعانى من التشتت العاطفى، حيث يتنازعه اتجاهان... أولهما: ارتباطه الشديد بأمه.. وثانيهما: رغبته فى إشباع حاجته للانطلاق واكتشاف كل جديد حوله، وهو دافع غريزى للتفتح والإقبال على الحياة وعلى العالم الخارجى، حيث إن الطفل- وهو يشعر بالسعادة الغامرة وهو فى حضن أمه- يسعى إلى تأكيد ذاته فى العالم الخارجى.

ومن هنا كانت ضرورة تشجيع الطفل على الاختلاط بغيره من الأطفال والتفاعل معهم، وذلك بدلاً من الإصرار على بقائه إلى جوارها داخل المنزل بدعوى خوفها عليه، فذلك يحد من نموه العاطفى الذى قد يستمر تأثيره معه حتى سن متقدمة.

ولاتجد الدراسات النفسية مبرراً للخوف من عبارات سيئة قد يستخدمها الطفل فى هذه السن[٢] حيث إنها ليست مقصودة بمعناها الحرفى المتعارف عليه، وماهى إلا محاولة للتعبير عن انفعاله العاطفى فى تلك اللحظة بالذات.

والجدير بالإشارة أن الطفل يستعمل كلمات الحب أو الغضب أو الموت... الخ إما تقليداً من الكبار، أو محاكاة لما شاهده على شاشة التليفزيون، حيث إن الطفل فى هذه السن لايكتفى فقط بتقليد الكبار، بل ويستعمل ألفاظهم أيضاً.

---

(١) انظر كتابنا: «طفلك الصغير هل هو مشكلة»، فصل «الأسئلة الحرجة».

(٢) مثل أن يقول لأمه إنه لايحبها، أو إنه يكره أباه، وإنه إذا مات فسوف يركب سيارته... الخ.

ومن ثم إذا كان الأب كثير السَّبِّ واللعن، فإن الطفل قد يقلده فى ألفاظه وحركاته. فضلاً عن أن الطفل تتكون لديه روح التحدى والاستعداد لعمل كل شيء بنفسه؛ ومن ثم فهو على استعداد للمعاندة لمجرد إثبات شخصيته بين أفراد الأسرة، ولسماع المديح فى قدراته ومواهبه الجسدية والعقلية.

* * *

*** دور الحضانة.. هل تكون البديل؟:**

أثبتت الدراسات النفسية والتربوية أن مرحلة الطفولة تعد من أخطر مراحل النمو، إذ تبدأ فيها عمليات التكوين الحقيقية للشخصية... وأن نظام الأسرة من حنان الأمومة وعطف الأبوة فيها يقوم بتلك المهمة فى المقام الأول.

ولذا فإن دور الحضانة لن تستطيع أن تكون البديل الحقيقى عن الأم - بصفة خاصة - وعن النظام الفطرى المعروف بـ «الأسرة» بصفة عامة... فافتقاد الطفل لدفء مشاعر الأمومة وإبعاده عن أحضان أسرته لفترات من الوقت - قد تقصر أو تطول - تؤثر فى بناء وتكوين شخصيته.

ولذا فقد أثبتت التجارب العلمية أن أى جهاز آخر غير جهاز الأسرة لايعوض عنها ولايقوم مقامها، بل لايخلو من أضرار مفسدة لتكوين شخصية الطفل وتربيته، ولاسيما نظام المحاضن الجماعية المعروفة بدور الحضانة، والتى أريد لها أن تكون بديلا عن النظام الفطرى «الأسرة»؛ ذلك لأن الطفل فى العامين الأولين من عمره يحتاج إلى إشباع حاجة فطرية فى نفسه بالاستقلال بوالديه وليس بإبعاده عنهما... ويحتاج إلى أمٍّ لايشاركه فيها غيره من الأطفال(1)..

وعندما يتدرج الطفل فى السن تزداد حاجته الفطرية إلى الشعور بأن له أباً وأماً ينتسب إليهما، وهذا ما لايتوافر إلا فى ظل الأسرة الطبيعية.

وتبقى الخطورة عندما تقوم دور الحضانة بصياغة عواطف الطفل على شكل معين

(1) من المعروف أن الشرع الحكيم لم يترك الطفل الذى ماتت أمه دون حضانة ورعاية، وإنما نظم حضانته ورعايته وحددها بالأشخاص الذين يمكن أن يطمئن إليهم القلب من النسوة الأقارب.

يتناسب مع أيديولوجيات معينة بعيداً عن حاجته الطبيعية ومتطلباته الأساسية، متمثلة فى فرض ضوابط صارمة تمنعه من التعبير عن مشاعره ورغباته.

* * *

*** الطفل والمدرسة :**

أشارت دراسة علمية حديثة* إلى أن الأطفال فى مصر لايجدون الرعاية والعناية الكافية فى المدارس الحكومية...

وقد استندت تلك الدراسة على الحقائق الكائنة والتى تتمثل فى الآتى:

* استقبال الأطفال فى المدارس فى اليوم الأول، وسوء رعايتهم من المدرسين والمشرفين، مما جعلهم يخافون المدرسة ويكرهونها.

* عدم توافر «الاختصاصى» النفسى فى كثير من المدارس يتسبب فى حدوث كثير من الاضطرابات النفسية التى قد تتبلور فى صور شتى من الانحرافات السلوكية.

* كثرة المناهج والمقررات والكتب التى يحملها الطفل التلميذ يومياً ذهاباً وإياباً إلى المدرسة.. وهو فى هذه السن- جعلته لايشعر بجمال وجلال التعليم، وبالتالى أصبح التعليم بالنسبة له كأى شيء موجود «روتينى» لايستحق التقدير والاهتمام.

* انتشار ظاهرة الدروس الخصوصية أدت إلى انهيار العلاقة بين المدرس والتلميذ وأولياء الأمور أيضاً.. وبالتالى أوجدت حالة من التفسخ فى العملية التعليمية.

* عدم وجود حلقات النقاش فى المدارس المتمثلة فى الندوات لتقوية التلميذ على كيفية مناقشة القضايا والآراء، واحترام الرأى الآخر والاستماع إليه، فضلا عن غرس مبادئ التشاور والشورى التى دعا إليها ديننا الحنيف.

* تكدس التلاميذ داخل الفصل لايتيح للطفل القدرة على التلاحم مع أستاذه، فضلاعن أنه لايتيح للطفل القدرة على التفكير والإبداع تحت تأثير الازدحام وضوضاء الفصل الذى يعانى منه هو ومدرسوه فى الوقت ذاته.

---

* نوهت عنها مجلة نصف الدنيا فى عددها الصادر فى ١٧/١١/١٩٩١ (بتصرف).

* نظام الامتحانات لايعطى أهمية واضحة بقياس قدرات الفهم، وبالتالى القدرة على الابتكار والإبداع، وبالتالى لايجد الأطفال أصحاب المواهب لأنفسهم مكاناً داخل المدرسة يشعر بإمكاناتهم وقدراتهم الإبداعية، فضلاً عن انصراف المدرسين عنهم تحت وطأة أعباء الحياة اليومية، وانشغالهم بالدروس الخصوصية.

* اختفاء الأنشطة الرياضية والفنية والثقافية داخل المدارس أضاعت الحس الجمالى الرفيع داخل التلميذ الصغير، فلم تجعله ينتبه إلى أهمية الجمال وضرورة الحفاظ على الزهور والنباتات دون العبث بها داخل الحدائق أو خارجها، أو الحفاظ على المنشآت والأماكن نظيفة، مما ينعكس على سلوكياته ومظهره الخارجى.

* القضاء على مادة التربية الزراعية، والتربية الموسيقية* تحت ضغط جداول الحصص، لتوفير الفصول والمدارس لفترة مسائية أخرى.

* عدم اتصال المدرسة بالبيت لرعاية الطفل ومتابعته دراسياً وسلوكياً يُعَدُّ من أقوى الأسباب فى فشل الأطفال فى دراستهم، فضلا عن تعريضهم لصور الانحراف المختلفة.

* انصراف المدارس عن الاهتمام بالتربية الإسلامية وعدم غرس آداب الإسلام وسلوكياته عملياً فى نفس الطفل، فضلا عن عدم التزام كثير من المدرسين بالخلق الإسلامى القويم كقدوة ينظر إليها الطفل.

* * *

### * تأثير ملابس المعلمة على الطفل!:

أكدت دراسة حديثة إلى أن التلميذ فى مرحلة التعليم الأساسى يتأثر بما ترتديه المعلمة داخل حجرة الدراسة من ملابس «وإكسسوارات» حيث إن المدرسات فى تلك المرحلة هن البديلات للأم.

وكان من أهم نتائج تلك الدراسة التى أُجريت على ٢٦١ مُدَرِّسَة... أن المدرسات غير المتزوجات يهتمن بمكملات الملابس عن المدرسات المتزوجات..

* لوحظ استخدام «الطبول» وغيرها من الآلات التى تصدر أصواتاً صاخبة تشوه الحس التذوقى للطفل لنغمات الأصوات.

وأن المدرسات الأصغر عمراً أكثر ميلاً للاهتمام بمكملات الملابس عن الأكبر عمراً...

وأن مُدَرِّسات المدارس الإعدادية والثانوية يزداد اهتمامهن بالملابس عن مدرسات المدارس الابتدائية!.

من هنا أصبحت دراسة «السلوك الملبسي» للمدرسات محلَّ أوّل دراسة علمية من نوعها، ولاسيما أن العملية التعليمية لا تقف عن حد معين فيما يحصّله الطفل أثناء فترة تعليمه... ولكنها تجاوزت ذلك بعد أن أصبح من المؤكد أن الطفل يتأثر بسلوك المدرس أو المدرسة داخل حجرة الدراسة، ومن ذلك الملابس.

وتُطالب الدراسة بضرورة تزويد المربين بمعلومات عملية وسريعة لاستخدامها فى الاهتمام بالملابس لكى تكون ذات تأثير إيجابى على التلاميذ، فضلا عن ضرورة القيام أيضاً بمزيد من الدراسات للتعرف على اتجاهات التلاميذ نحو المدرسات اللاتى يفضلن الاحتشام.

* * *

*** شرود الطفل وعدم تفوقه في الدراسة :**

تذكر الأبحاث العلمية الحديثة أن نسبة عالية من الأطفال الذين تشير تقاريرهم المدرسية إلى ضعفهم، أو عدم تفوقهم كأقرانهم من التلاميذ بأنهم فى حقيقة الأمر يتسمون بالشرود والذهول والإغراق فى أحلام اليقظة أثناء تلقى دروسهم.. أو مصابون بنوبات تشنجية صغرى تعرف بـ «النوبات الصرعية»؛ ولذا فمن الخطأ الفادح وصفهم بالتقصير؛ لأن التشنجات تحدث نتيجة وجود ثورة أو شحنة كهربائية زائدة داخل خلايا المخ، وعندما تنشط تحدث هذه النوبات، فيصاب الطفل بالشرود والذهول.

وأوردت تلك الأبحاث أسبابَ وجود هذه البؤرة. فمنها ما يرجع إلى تأثير الوراثة، أى انتقال المرض من الآباء للأبناء، أو إصابة خلايا مخ الطفل بنقص فى الأوكسجين أثناء الولادة، أو إصابته بتشوهات خلقية، أو تعرضه لإصابات بالرأس، أو لالتهابات فيروسية وميكروبية عقب الولادة مباشرة.

هذا، وتشير الأبحاث إلى أنه يمكن تشخيص وعلاج نوبات التشنج الصغرى التى تسبب شرود الطفل على هذا النحو بالاعتماد على سلسلة متصلة من الخطوات، تبدأ بمعرفة

الوصف الدقيق للنوبة، والفحص الإكلينيكى للمريض، ثم إجراء بعض الفحوصات الخاصة، كرسم المخ الكهربى وغيره إلى أن يتم العلاج.

### * كراهية الطفل للمدرسة :

أثبتت دراسات علماء التربية والنفس أن عقدة كراهية المدرسة لدى الطفل ترجع لأكثر من سبب، وأهمها إحساس الطفل بالقلق الزائد والتوتر عند إقدامه على تجربة جديدة وحياة مختلفة... ويزداد التوتر والقلق مع عدم قدرة الطفل على التعبير عن نفسه، أو عدم استماع الكبار لمخاوفه، أو الاستهانة بها وتحقيرها.

كما أن كثرة الضغوط فى العملية التعليمية والمتمثلة فى الواجبات والكم الهائل من المواد المفروض تحصيله فى فترات قليلة محدودة مع عدم إتاحة الفرصة كاملة للطفل لممارسة هواياته– تؤدى إلى شعور الطفل بالرفض لكل ماحوله، ومن ثم يصبُّ غضبه وكراهيته على المدرسة المتسببة فى المشكلة.

كذلك قد تتولد العقدة نتيجة شعور الطفل بافتقاد الأمان والجو الأسرى، ومعايشته لمشاكل أكبر من سنه، كوجود خلاف بين الأب والأم، فيلجأ الطفل بصورة لا شعورية إلى عقاب الأسرة بمحاولة الهَرَب من المدرسة أو الرسوب.

ومن هنا تنصح تلك الدراسات بضرورة أن يخيم على البيت أجواء الحب والوئام؛ ليعود الودّ المفقود بين الطفل ومدرسته.

وقد أوضح عالم النفس الإنجليزى «جراهام تشايمان» أن عقدة كراهية المدرسة تظهر بصورة أكثر حدة فى سن الحادية عشرة، وهى الفترة التى ينتقل فيها الطفل إلى المدرسة الإعدادية، حيث يواجه كماً كبيراً من الدروس والمناهج التى تختلف فى طبيعتها وحجمها عما تعوّده فى المرحلة الأولى التى تهتم أساساً بإعطائه المعلومات الأساسية، وإتاحة الفرص لتنمية مهاراته وقدراته والاستمتاع بطفولته.

وقد لاحظ عالم النفس «جان برج» أن نحو ٧٠٪ من الأطفال الذين سيطرت عليهم عقدة كراهية المدرسة يعانون من عدم الاتزان النفسى فيما بعد.

* **مقارنة الطفل بنفسه لا بغيره :**

أكدت الأبحاث والدراسات أن معظم الاضطرابات النفسية فى سن الطفولة تؤدى إلى اضطرابات نفسية فى مرحلة تالية من العمر إذا لم تُعالَج فى حينها.

وأن معظم مشاكل الطفولة يكون سببها الكبار الذين يعيشون فى محيط الطفل، ويرجع ذلك إلى عدم وعى الكبار بنفسية الطفل فى مراحل عمره المختلفة، فعدم مراعاة مشاعر الطفل والعمل دائماً على ذكر مساوئه وعيوبه، ومعايرته بنقاط ضعفه ومايعانيه من نقص ـ سواء فى البيت أو المدرسة ـ يُولِّد لديه الإحساس بالنقص والقلق والخوف، بل والحقد والكراهية، وعدم الإحساس بالأمان والأمن الداخلى.. الأمر الذى يؤدى إلى عدم تكيف الطفل مع بيئته، ويجعله فريسة سهلة للاكتئاب، ويسوقه مُنْكَسِراً إلى دنيا القلق والاضطراب وفقدان الشهية، أو التبول اللاإرادى، أو عيوب النطق، أو البكاء كثيراً بلا سبب واضح....

أى يؤدى ذلك إلى تشكيل طفل خائفٍ مهزوز دائماً وعدوانى، بل قد يؤدى به أيضاً إلى الإقدام على السرقة أو الجنوح والخروج على معايير المجتمع بشكل أو بآخر، وذلك كراهية منه لهذا المجتمع ورغبة فى الانتقام منه*.

وهذا كله ـ كما أشارت تلك الأبحاث ـ نتيجة لعدم إدراك الكبار كيف يتعاملون مع مشاعر الطفل الرقيقة فى مقتبل حياته.

ومن هنا تنصح الدراسات بضرورة مراعاة طبيعة تعاملنا مع الأطفال، واختيار الكلمات التى نخاطبهم بها، ولاسيما أن الكلمات تغوص سريعاً فى أعماقهم.

---

* مثال على ذلك حالة مريضة ترددت على عيادة نفسية تطلب العلاج من معاناتها، وهى زوجة لرجل عنيف مع أولاده ومعها بوجه خاص، وهى باعترافه سيدة فاضلة يحبها ويقدرها، لكنه لايقوى على معاملتها بالحسنى وبشكل طبيعى... ومع التحليل النفسى اكتشف أن أمه كانت عنيفة معه وشرسة فى معاملته، وكثيراً ماكانت تضربه وتؤنبه وترغمه على المذاكرة بعنف وبلا مراعاة لقدراته ومشاعره.. وأنها استمرت فى ضربه وإهانته حتى مرحلة الثانوية العامة... من هنا يزاح الستار عن مريض يأخذ بثأره، فلايتورع عن ضرب أمه وهو فى المرحلة الجامعية.. ثم استمراً ذلك فى ضرب شريكة حياته بعد أن تزوج ليُفرغ قهره الذى عانى منه فى مرحلة طفولته!

كما لابد من مساعدة الطفل على التفوق والتميز فى مجالات متعددة بأن نشعره بقدره الاجتماعى، مما يعطيه الثقة فى قُدراته واستعداداته الشخصية، بأن نذكر حسناته ومايتميز به من صفات طيبة، وإن كانت قليلة. فذلك مما يشجعه ويروى عطشه لإثبات الذات ويمنحه الثقة بالنفس، مما ينتشله من مشاعر الخوف والقلق، وبالتالى يشْعُر بأهميته وقدرته على التكيف وحُسْن التعامل مع البيئة التى يعيش فيها.

كما تنصح تلك الدراسات أيضاً بأهمية تشجيع الطفل على تنمية هواياته؛ حيث إن لكل طفل موهبة وقدرات خاصة تحتاج من الكبار إلى المساعدة على تنميتها وإظهارها، وتلك جزئية هامة تؤدى إلى إعادة الثقة فى نفسه ونسيان نقاط ضعفه.

وحذرت الدراسات والأبحاث من مقارنة الطفل بغيره، وأنه بدلا من ذلك فإن يحسن مقارنته بنفسه[١] فى مواقف مختلفة؛ لأن هذا يبعث فى نفسه الأمل الموعود والإحساس الضائع، وبالتالى يعطيه الرغبة فى التقدم وتحقيق آمال أسرته أو مدرسيه، فقد تبين أن الطفل يتأثر ويظل يقارن نفسه بالآخرين، وإذا انهارت ثقته بنفسه فمن الصعب إعادتها بمجرد كلمات.. إنه يظل يتألم، بل ويشعر بمرارة تجاه الكبار - أمه أو أبيه أو غيرهما - وتظل معه تلك المرارة حتى بعد أن يكبر،... فعلى سبيل المثال ترجع أسباب اضطراب العلاقة بين الشقيقات إلى تلك الحزازات الجاهلة المتعلقة بالمقارنة فى الشكل أو فى الجمال، ورويدا رويداً تحل البرودة مكان حرارة المودة والتفاهم بين الأختين.

كما أن وصف الطفلة بالدمامة - مثلاً - قد يكون دافعاً لها لسلوك منحرف[٢] لتؤكد ذاتها، ولتشعر بأنها مرغوبة دائماً، حيث إن أكثر مايحزن أيه طفلة هو أن تُوصف بالدمامة، أو أن يقارن بينها وبين طفلة أخرى، وخاصة شقيقتها.

* * *

---

(١) مثال على ذلك: أنه بدلا من أن نقول للطفل: درجات أختك أو ابن عمك أحسن من درجاتك. فإننا يمكن أن نقول له: درجاتك فى العام الماضى أو الشهر السابق كانت أعلى.. نريد درجات مثلها أو أعلى منها، وأنت قادر بإذن الله على تحقيق الأفضل...وهكذا.

(٢) إذا روجع سجل المنحرفات فى ملف الآداب أو الفتيات اللاتى أخطأن فى سلوكهن واندفعن فى علاقات متعددة نجد أنهن عانين فى طفولتهن وتلقين الطعنات فى أنوثتهن ووصفهن بالدمامة.

## * لكل طفل موهبة معينة :

أكدت دراسة علمية حديثة على أن كل طفل لديه موهبة معينة ... وأن وجود هذه الموهبة ليس هو المهم وإنما اكتشافها وتنميتها.

وأن موهبة الطفل تظهر حينما نسمح له بالتجربة، سواء كانت بالصواب أو الخطأ؛ لأن حرية الاختيار أهم عنصر لإبداع الطفل* ...

ومن الثابت علمياً.. أن تعدد اهتمامات الطفل وتنقله من مجال إلى آخر هو البداية الحقيقية لظهور الموهبة.

ولذا فإن اكتشاف موهبة الطفل ليست عملية المقصود منها أن يقوم الكبار ويجلسوا أمام الطفل ويبحثوا فيه عن هذه الموهبة أو تلك.... وإنما الطفل نفسه يظهرها طالما لانعرف أى المجالات تكمن فيها.

وأنه بعد اكتشافها يجب العمل على تنميتها؛ لأنها عملية ذاتية تحتاج إلى مساحة من الحرية التى تُمنح للطفل حتى يمارس هوايته بدون خوف أو عقاب، وذلك بهدف تحقيق إبداعاته.

ومن الجدير بالذكر أن الموهبة فى مراحلها الأولى لا تتأثر بأُمّيّة الآباء أو الأمهات.. وأن تنميتها تحتاج إلى من لديهم الإحساس بمجال ا لموهبة وجمالها.

وهناك دراسة أخرى.. توقع اللوم على المجتمع المصرى، فتذهب إلى أنه لايسمح بنمو المواهب، بل يعمل على اغتيالها وهى مازالت فى المهد.. مثال على ذلك: الواجبات المنزلية التى حرمت الأطفال من طفولتهم.. وأوضحت أنه لاحل سوى العودة إلى نظام اليوم الدراسى الكامل الذى يسمح للمواهب بأن تنمو داخل المدرسة.. وتقترح إنشاء مدارس

---

* ويقصد بذلك أن نتركه - مثلا - يمارس رياضة اللعب بالكرة ثم ينصرف عنها إذا رغب بحثاً وراء الألوان والفرشاة، أو ممارسة هواية العزف على آلة موسيقية أو غير ذلك من ممارسات للهوايات حتى يتبلور اهتمامه بهواية معينة.

للموهوبين تدرس لهم المناهج الدراسية بجانب صقل المواهب.. وأن يتم إدخال القدرات فى درجات المجموع.

وتشير هذه الدراسة أيضا إلى ضرورة الاهتمام بالنمط المعمارى للمدرسة نفسها، حيث تبين أن النمط المعمارى المشوه[١] لايسمح بحرية الحركة للأعداد الكبيرة فى الحيز المكانى الضيق.

* * *

## * الوراثة وراء المواهب والهوايات!:

أثبتت الدراسات الوراثية التى أُجريت مؤخرا[٢] أنّ صفاتٍ كثيرةً يرثها الطفل من جانب عائلة الأم، خصوصاً الخال.. ومنها الصّلع، وأنه لاعلاقة للأب بهذه الصفة الوراثية. كما أن الطفل يرث أيضاً مجموعة كبيرة من الصفات الأخرى، من بينها المزاج والمواهب، فضلا عن لون الشعر والعيون.

هذا، ويؤكد «د. ريتشارد لانسدون» كبير الأطباء النفسيين فى مستشفى «أورموند ستريت» بلندن، أن الوراثة وليست التربية[٣] هى السبب وراء مواهب الطفل العقلية واليدوية، وبالتالى فإذا كان الطفل يهوى التجارة - مثلا - التى يكون قد ورثها عن أحد أفراد العائلة فلا جدوى من إجباره على تركها ودفعه إلى تعلم شىء آخر، كالعزف على البيانو مثلاً؛ حيث إن تلك الهواية ليست موجودة فى خريطته الوراثية..

والأكثر من ذلك كما يوضح «د. لانسدون» أن ميل الشخص الناضج إلى تعاطى المنبهات مسألة وراثية ، مع أن التربية تساعد على إبراز هذه العادة السيئة أكثر!

* * *

## * جسم الإنسان خريطة مجهولة!:

أكد علماء الجينات والوراثة أن هناك حوالى ٥٠ ألف جين فى جسم الإنسان لم يُرْصَدْ

---

(١) ويُسمى أحياناً بـ «العمارة الخشنة» حيث تسهم فى تصعيد عدوانية الذى يسكن فيها بجانب افتقاده لقيمة الجمال، وبالتالى للحس به.

(٢) تَقَدَّم طفلك: د. ريتشارد لاندسون (بتصرف).

(٣) تعتبر هذه نظرية نفسية غير مقننة، ولم تدلل على نتائج علمية فى هذا الصدد حتى يمكن الاحتجاج بها.. ولكن قد استعرضناها لطرافتها كرؤية لعالم نفسى كبير.

منها حتى الآن سوى ٢٥٠٠ جين.. أى أن حوالى ٩٥ ٪ من الخريطة الجينية للإنسان لايزال مجهولاً!

وقد جاء ذلك فى المؤتمر العالمى[١] الحادى عشر الذى عقد بـ «لندن» لرسم الخريطة الجينية للإنسان Gene Mapping Human بهدف دعم وتنشيط البحث العلمى فى هذا الموضوع الخطير؛ من أجل الوصول إلى صورة متكاملة للخريطة الجينية للإنسان، والتى تترتب عليها صفاته وشكله وعيوبه وأمراضه.

* * *

## * ميول الطفل للقراءة :

أكدت إحدى الدراسات العلمية فى مجال الطفولة أن ميول الطفل للقراءة والموضوعات التى يحبها تختلف من طفل لآخر، فالطفل فى المرحلة الابتدائية يفضل القراءات الخيالية أو الخرافات والفكاهة، وكل ما يتعلق بالحيوانات والطيور.

وفى مرحلة التعليم الأساسى (الإعدادى) يفضل الطفل الخيال العلمى والبطولات التاريخية وتبسيط العلوم. وهنا يبدأ الاختلاف بين ميول البنات[٢] عن الأولاد، حيث يفضل البنات الحكايات الرومانسية والغرامية، فى حين يفضل الأولاد الألغاز والقصص البوليسية.

كما أكدت تلك الدراسات أن الطفل الذى يتمتع بعلاقة حميمة مع أمه أكثر إقبالاً على القراءة على اعتبار أن هذه العلاقة تؤثر على مظاهر نموه، بما فيه ذكاؤه وتفكيره ولغته[٣] . وأوضحت أحدث الدراسات أن إقبال الطفل على قراءة المجلات يتساوى مع قراءة القصص والكتب.

وأن ٧٠ ٪ من الأطفال يشد انتباههم بطل القصة.. أى يقرأ القصة لأنه يحب بطلها...

---

(١) نوهت عن ذلك المؤتمر مجلة سيدتى التى تصدر من لندن فى عددها الصادر فى ١٩٩١/١١/٢٤ (بتصرف).

(٢) هذا لايمنع أن هناك فروقاً فردية بين الأنماط العامة.

(٣) يلاحظ أنه لجعل الطفل يقرأ يجب أولاً أن نقدم له الكتاب باللغة التى يفهمها.. وهناك دراسات تؤكد أنه مهما كانت الكتابات شائقة ولكن بلغة صعبة على الطفل فلابد أنه سينفر منها سريعاً.

و٣٠٪ تشد انتباههم الحبكة الدرامية للقصة... و٣٥٪ يحبون البطل البوليسي، ولاسيما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٩ و١٢ سنة.... في حين أن ٢٠٪ يفضلون البطل الرياضي... و٨٣٪ يفضلون البطل الفكاهي.

وعن تطور ميول الطفل للقراءة أشارت دراسة علمية أخرى إلى أن الطفل في الماضي كان يحب الخيال والخرافات، وأصبح الآن يفضل الخيال العلمي وتبسيط العلوم والمعلومات المتعلقة بالحيوانات والطيور.

غير أن هذه الدراسة قد أَسِفَتْ لعدم اهتمام أولياء الأمور بأن يقرأ أبناؤهم؛ حيث إن كل مايهمهم هو أن ينجح أطفالهم بتفوق... يضاف إلى ذلك أن حصة القراءة الحرة لا وجود لها في جدول المدارس، وصار كثير من المكتبات إما فصولا أو مخازن

وتركز الدراسة على أهمية دور البيت في غرس الميل للقراءة، ولاسيما السلوك العملي للأب والأم عندما يراهما الطفل يقرآن كنموذج أمامه، والاهتمام بتكوين مكتبة في المنزل... ثم تأتي المدرسة لتنمي ميوله للقراءة.

* * *

### * القراءة وتنمية مدارك الطفل:

كما أثبتت البحوث العلمية الحديثة أيضاً أن القراءة للطفل بصوت عال ذات تأثير قوى على تنمية مدارك عقله وانطلاقه نحو الدراسة والتعلم.. فضلا عن أنها تغرس فيه عادة المشاركة، والشعور بالالتزام..... وبالتالي غرس العديد من القيم الجوهرية في السلوك الذي يتعذر باختفائه إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين، أو تنمية التفكير الإيجابي الذي يرتكز على مبدأ الأخذ والعطاء المتبادلين.

فضلا عن ذلك فإن الشعور بالالتزام هو حجر الأساس في تكوين الشعور العام بتحمل المسئولية، وهو سمة جوهرية في التكوين الأخلاقي والنفسي عند الفرد بشكل عام، كما أنه سمة أساسية للسلوك الصحيح الذي ينبغي أن يتبعه تجاه الأسرة والمجتمع.

وأشارت تلك البحوث أيضا إلى أن القراءة بصوت عالٍ تؤدي إلى تجمع العائلة مما

يعزز الشعور بالدفء العائلى والترابط، ويضفى على الأبناء مشاعر الأمان والاستقرار ويشعرهم بأنهم محبوبون ومرغوب فيهم* .

ومن هنا ينصح الخبراء الباحثون بضرورة قيام كل من الأب والأم بتخصيص بعض الوقت للقراءة بصوت عالٍ للطفل.

وتؤكد الباحثة النفسية «دولا ريزدركين» على مدى أهمية القراءة بالنسبة للأطفال من خلال النتيجة التى توصلت إليها بعد بحث أجرته على ٣٠٥ أطفال. واستغرق مايزيد على خمسة أعوام، وهى أن هؤلاء الأطفال الذين عوّدهم أباؤهم منذ البداية على القراءة يسبقون سنهم الدراسية بحوالى سنتين ونصف، ويتفوقون فى عملية تحصيلهم واستيعابهم للدروس.

ولقد أثبتت التجارب أن لكل مرحلة عمرية فى حياة أطفالنا مايناسبها من كتب.. وأن الميول الطبيعية والقدرات الذهنية للطفل فى كل مرحلة من تلك المراحل تؤدى إلى الاستجابة الفعالة والأكيدة للونٍ معين من الكتب.... فالطفل فى سن الثالثة يفضل الكتب البسيطة ذات الموضوعات التى تتناول الأشياء المألوفة له، وتكون أيضاً مزوّدة بالصور الملونة لتجذب انتباههم.

وأن الطفل من سن ثلاث سنوات إلى ست سنوات يفضل الكتب التى تحتوى على عناصر الإثارة والتشويق والخيال العلمى فى آنٍ واحد.

أما الطفل من سن ستّ سنوات إلى تِسع سنوات فيفضل الكتب التى تتناول الهوايات التى تدور حول اهتمامه واستعداداته الشخصية.

---

* مما يذكر أن السيدة «بربارة بوش» زوجة الرئيس الأمريكى تولى هذا الأمر أهمية خاصة، فتعبر عن ذلك قائلة: «إن القراءة للطفل بصوت عالٍ هى الأسلوب الأوفق والفعال فى التأثير عليه»... وتذكر أن الرئيس الأمريكى ذاته برغم مشاغله العديدة ومسئولياته الجسيمة فإنه كثيراً مايتنهز فرصة الإجازات، فينهض فى السادسة صباحاً ويقوم بجمع أحفاده لإجراء سباق جماعى حول البيت، ثم يتجهون بعد انتهاء السباق إلى غرفة المعيشة، حيث يحمل كل منهم كتاباً يقوم الرئيس «بوش» بقراءته لهم......

وتضيف السيدة «بربارة بوش»: إنه من الضرورى أن يكون هناك حسن اختيار للكتب التى نقرؤها للأطفال.. وعلى هذا الأساس يكون السؤال: ماهى المعايير التى ينبغى أن نسير عليها عند اختيار هذه الكتب؟.

والطفل من سن تسع سنوات إلى اثنتى عشرة سنة يفضل الكتب المرحة، والقصص المملوءة بالمغامرات، والألغاز الغامضة المعقدة ليحاول حلها والكشف عنها.

* * *

## * تأثير اللعب في تنمية قدرات الطفل:

تؤكد الدراسات الاجتماعية والنفسية الحديثة على أهمية اللعب بالنسبة للطفل كعملية تفريغ ضرورية لطاقة زائدة لديه، وتنفيس عن رغبات مكبوتة، فضلاً عن أنه ينمى لديه مهارات ابتكارية وقُدرة على التفكير، وتكوين العلاقات بين الأشياء، بجانب تنمية السلوك الاجتماعى والقضاء على السلوك الأنانى.

فقد أثبتت البحوث أن السلوكيات والمهارات الجيدة تتكون أثناء اللعب، ومن خلال اللعبة التى تعد شيئاً مهماً وحيوياً فى حياة الطفل، فمن خلالها تكون الفرصة لاكتشاف مواهب الطفل وقُدرته على الابتكار والتفكير، ولاسيما إذا كانت اللعبة مناسبة لسن الطفل، حيث إنه كلما كانت سن الطفل لم تتعد ثلاث سنوات تكون لعبته بسيطة من البلاستيك أو القماش... أمّا من سن ثلاث سنوات حتى السادسة فتكون ألعابه أكثر تعقيداً، وتعمل على تنمية التركيز والابتكار باستخدام أشكال تعتمد على الفك وإعادة التركيب، وتثير فيه ملكة الملاحظة والتفكير، فضلاً عن أن يكون بها شيء من الأمان حتى لاتؤذى الطفل.

ولذا يرى علماء النفس والاجتماع أن اللعب هو إعداد وتدريب طبيعى للدور الذى سيقوم به الطفل فى الحياة العملية... ومن هؤلاء العالم النفسى الاجتماعى «جان بياجيه» الذى يؤكد على ضرورة اللعب للطفل؛ لأنه عملية استيعاب للعالم المحيط به... وهو وسيلة لجعل واقع حياته يتكيف مع احتياجاته وأهدافه العاجلة.

ولذا تقرر البحوث النفسية الحديثة أن الطفل الذى يُحرم من اللعب لايفقد أهم متعة فى طفولته فحسب، بل إنه لايمكن أن يصبح راشداً كاملَ التطور النفسى؛ حيث إن الطفل يتخلص من همومه ومتاعبه النفسية عن طريق اللعب، تماماً كما يفعل الكبار حينما يتخلصون من آلامهم عن طريق التحدث عنها.

ولذا فمن الأفضل أن يختار الطفل كل لعبة حتى يشعر بذاته وبناء شخصيته.. ولكن

تكون حرية الاختيار مع التوجيه والمساعدة والشرح التفصيلى لتكتمل قدرات الطفل الوجدانية والفكرية والشخصية.

ومن المعروف عن اللعب أنها تُسْتَهْلَك، لذلك يجب ألاَّ يبالغ الآباء فى الحرص عليها وحرمان الطفل منها بحفظها فى الدولاب حفاظاً عليها من الكسر أو الإتلاف، حيث إن المفروض أن اللعب قد أُعدت لكى يلعب بها الطفل كيفما شاء، ولكن بعد توجيه رقيق وإقناع.

ثم عندما يعرف الأبوان اللعب المفضلة لطفلهما وميوله واتجاهاته وفي سِنٍّ يكون قد تدرج فيها نسبياً - ست أو سبع سنوات - عندئذ يجب تنويع اللعب والارتقاء بها، بحيث تكون من النوع الذى يتطلب التفكير والملاحظة، وذلك باختيار اللعبة التى تكون أكثر تعقيداً - كما سبق التنويه.

كما أنه لابد من التمييز بين اللعبة للجنسين.. فالألعاب التى تناسب البنت لاتناسب الولد... لأن الذكور يحتاجون إلى تنمية قدراتهم العقلية وتفجير طاقاتهم الابتكارية والإبداعية... أمَّا ألعاب الإناث فهى تعتمد على تنمية المهارات اليدوية، والمواهب الجمالية.

من هذا كله يتبين أن لعب الطفل - بجانب كونها تملأ وقت فراغ الطفل وتُبعد عنه السأم والملل - تنمى فيه التركيز والتفكير ومهارة الابتكار.. وذلك مما يفيده فى مستقبله الدراسي ويحدد نواحى ميوله واستعداداته.

*** الصداقة عنصر ضرورى فى حياة الطفل:**

أثبتت الدراسات النفسية.. أن الصداقة بالنسبة للأطفال مثلما هى بالنسبة للكبار عنصر ضرورى للنمو النفسى السليم...

ويقول الدكتور «ويلارد هارتوب» أستاذ علم نفس الأطفال فى جامعة «ميتسوتا» الأمريكية: «إن الصداقة بالنسبة للأطفال ليست ترفاً، ولكنها ضرورة من ضرورات الحياة مثل الغذاء والنوم».

وتشير الدراسات إلى أن الأطفال فى سن المدرسة الذين يجدون أنفسهم بلا أصدقاء وتنقصهم القدرة على تكوين الصداقات يكونون أكثر عرضة للوقوع فريسة المشاكل السلوكية والعاطفية فى سن المراهقة.

فقد قام علماء النفس فى جامعة «ميتسو نا» بدراسة تستهدف معرفة الأسباب التى تجعل بعض الأطفال أكثر شعبية بين الزملاء... وهل الصفات التى يتمتعون بها صفات موروثة أو مكتسبة؟... ومن أجل الإجابة عن هذا التساؤل أجريت تجربة شملت أطفال إحدى دور الحضانة، وتمت مراقبة سلوكهم وتصرفاتهم، فلوحظ أن الطريقة التى يتعامل بها الأطفال الأكثر شعبية تختلف عن الطريقة التى يتعامل بها الأطفال غير المحبوبين من زملائهم؛ حيث إن تصرفات هؤلاء تكون متسمة بالحيرة والعدوانية، ويتفوهون بألفاظ جارحة، وكثيرا مايتشاجرون مع زملائهم، بعكس الأطفال الأكثر شعبية الذين يتصرفون بطريقة أكثر إيجابية، ويساعدون زملاءهم ويشاركونهم فى لعبهم.

عندئذ قام «د. شيرى أودن» أستاذ علم النفس فى جامعة «ويلوك» ببوسطون بالمشاركة مع زميله الدكتور «ستيفن» أستاذ علم النفس فى جامعة «الينوى» بإعطاء دروس فى كيفية اكتساب الأصدقاء للأطفال الذين يعانون من هذا النقص، فكانت النتيجة تحسناً ملحوظاً فى سلوكهم الاجتماعى، وبدأ زملاؤهم يحبونهم ويسعون إلى صداقتهم.

وقد بدأت هذه التجربة عندما طلب الباحثان أطفال الفصلين الثالث والرابع الابتدائى لمعرفة شعبية زملائهم، وظهر أن هناك ثلاثة أطفال فى كل فصل جاء ترتيبهم فى أسفل القائمة.. فاختار الباحثان اثنين منهم لحضور خمس جلسات بمعدل جلسة كل أسبوع، فى هذه الجلسة يتعايش الطفل مع أحد الأطفال الأكثر شعبية فى فصله، بعد أن يكون الباحثان قد وجهاه التوجيه السليم فى طريقة المعاملة مع زميله، بحيث يمضيان وقتاً سعيداً معاً....... وبعد انتهاء الجلسة يجلس الباحثان مع الطفل ويحاولان إظهار الجوانب التى وُفق فيها، ووَجَّه القصور فى معاملته، بهدف تحسين مشاركته مع زميله...

وبعد انتهاء الجلسات الخمس لاحَظَ الباحثان أن نسبة شعبية هؤلاء الأطفال عند زملائهم ارتفعت ارتفاعاً ملحوظاً...

وبعد مرور سنة كانوا قد أصبحوا من الأطفال الأكثر شعبية ... أما بقية الأطفال الأقل شعبية والذين لم يتلقوا أى دروس فى كيفية تكوين العلاقات والمحافظة عليها فلم تتحسن حالتهم فحسب، وإنما ازدادت حالتهم سوءاً، وبدءوا يعانون من الشعور بالرفض، الذى تحول فيما بعد إلى العدوانية والشراسة.

ومن هنا يؤكد البحث على أهمية دور الوالدين والمحيط الأسرى فى تعليم الطفل كيفية اكتساب الصداقات، حيث من الضرورى الاهتمام بوجود الطفل فى سن ماقبل المدرسة مع أطفال فى مثل سنه، وأن يوجهاه إلى الطريقة المثلى للتعامل مع الأطفال الآخرين، بنفس القدر الذى يهتمون به بتعليمه آداب المائدة أو الحروف الأبجدية.

وقد ثبت علميا أن الطفل عندما يلعب مع أطفال آخرين فإنه يتعلم دروساً كثيرة تفيده فى الحياة فيما بعد، فيتعلم مثلاً معنى الأخذ والعطاء.. وهى العبرة الأساسية فى التعامل مع الآخرين فى الكبر.. كما أنه يتعلم بعض القيم والمبادئ الاجتماعية التى تكون قد غرست فيه أصلاً من البيت، من الأب والأم اللَّذَيْن يمثلان المثال والقدوة.

ولذا تنصح الدراسات النفسية الآباء والأمهات عند التعامل مع الأطفال بعدم الصياح فيهم أو استعمال الكلمات العنيفة للتوبيخ، حيث تبين أن هذا الأسلوب يعلم الطفل أن الناس يتعاملون مع بعضهم بعضاً بالعنف والأساليب غير اللائقة بوجه عام.

وتخلص الدراسات النفسية إلى أهمية الصداقة فى حياة الطفل، حيث يستفيد ويستمتع بوجود أصدقاء من حوله، وبالتالى أهمية تشجيعه على الاندماج فى الأنشطة الاجتماعية والرياضية لتعميق روح الصداقة والتعاون فى نفسه.. وكيف يكتسب صداقاته، وكيف يحافظ عليها بحب ومودّة وإخلاص.

### * التصميم المعمارى وتأثيره على الطفل:

تؤكد الدراسات النفسية والاجتماعية على أن توافق البيئة المكانية للطفل فى مراحل نموه المختلفة تؤثر بشكل كبير على سرعة نموه ونجاحه أو فشله فى حياته الدراسية فى المراحل الأولى.

فقد جاءت نتائج دراسة علمية تؤكد أن التصميم المعمارى لمدرسة الطفل بشكل متسع يراعى فيه قاعات النشاطات المتخصصة كالرسم والزخرفة والأعمال اليدوية البسيطة، ومعامل الزراعة وماتزخر به من وسائل تعليمية.. كما يراعى فى التصميم تحقيق المعايير الوظيفية التى وضعت من أجلها، بجانب تحقيق اللمسات الجمالية التى تجذب الأطفال... كل ذلك يؤثر على نفسية الطفل داخل المدرسة بالتوافق النفسى الهادئ الذى يحبب الطفل فى مدرسته.

كما أشارت الدراسة إلى أهمية مراعاة الخصائص النفسية والجسمية للطفل عند تصميم أثاثاته، سواء فى الفصل أو المنزل، حيث ينبغى أن يصمم كرسى الطفل بارتفاع مناسب، وأن يكون له مسند لراحته.. كما ينبغى أن تبعد منضدة الطفل عنه أكثر من ٣٠ سم حتى تراعى معايير القراءة للبصر بشكل سليم، هذا من الناحية الوظيفية. أما من الناحية الجمالية فلها أهميتها الخاصة أيضاً، حيث إنه كلما كان الفصل نظيفاً، منظماً، به لوحات تعليمية ملونة، ورسومات جذابة مختلفة تعبر عن طبيعة نفسية الأطفال، كان له تأثيره فى توافقه النفسى مع فصله الذى يعايشه فى هدوء وألفة.

*** فروق نفسية بين الولد والبنت:**

كشفت أحدث دراسة علمية أجراها فريق من الخبراء فى مجال علم النفس والفسيولوجيا بجامعة القاهرة. عن وجود فوارق ملموسة فى التكوين النفسى والفسيولوجى لكل من الأطفال الذكور والإناث....

* ففى مرحلة الحضانة وحتى سن خمس سنوات تستطيع الطفلة التركيز فى عمل معين لمدة عشرين دقيقة متصلة... فى حين لايتمكن الطفل من التركيز أكثر من ست دقائق.

* الطفلة تفضل الرسم والتلوين والأشغال اليدوية... والطفل يفضل الألعاب التركيبية والهندسية.

* الطفلة تميل إلى طلب المساعدة والمعونة... فى حين أن الطفل يرفض حتى مجرد

استشارة أحد، بل يُعَدُّ أكثر عناداً لفرض وتنفيذ مايراه.

* الطفلة تقوم بأداء عملها أو اللعب فى هدوء نسبى... بعكس الطفل الذى يثير الضوضاء والضجة والفوضى من حوله ويستمتع بها.

* الطفلة أسرع وأيسر فى تعلم القراءة والكتابة نتيجة تزايد تركيزها... أما الطفل فإن نشاطه الزائد فسيولوجياً وجسمانياً، وعدم قدرته على التركيز لفترة طويلة، يتسببان فى بطء تعلمه القراءة والكتابة.

*** الطفل... والخجل:**

كشفت الدراسات التى أُجريت على مجموعة من الأطفال المصابين بالشعور بالخجل أن هؤلاء الأطفال تظهر عليهم بعض الأعراض عند التعرض لموقف غير مألوف، مثل مواجهة الغرباء، أو من أكبر منهم سناً، أو سماع كلام يصعب فهمه، أو متابعة ومشاهدة صُور لم يألفوها..

وأهم هذه الأعراض الإحساس بالسخونة، واحمرار الوجه والأذنين، وهروب الكلام.. وقد يشعر الطفل أنه على وشك أن يغمى عليه من شدة الخجل، بل إنه قد يُصاب ببعض الأعراض العضوية، مثل جفاف الحلق، وارتعاش اليدين، وزيادة سرعة نبضات القلب..

وكذلك ثبت أن الأطفال المصابين بالشعور بالخجل يبذلون من الجهد أكثر مما يبذله غيرهم من أجل فهم ماهو غير مألوف، وربما يؤدون فى ذلك عملاً أكبر من غيرهم.

هذا، وتنعكس آثار الخجل السيئة على الطفل عندما يدخل المدرسة، فقد يشعر بعدم الثقة فى نفسه، فلا يتجرأ على طرح الأسئلة أو الآراء خوفاً من الرفض أو الصد؛ ولذا فإنه يميل إلى الانعزال.

وفى دراسة قام بها «د. كاجان» أستاذ الطب النفسى بجامعة «هارفارد» على مجموعة من الأطفال تتراوح أعمارهم بين سنتين وثلاث سنوات... لاحظ أن نسبة عشرة فى

المائة منهم كانوا على قدر كبير من الخجل بسبب تأثير فسيولوجى تعرضوا له قبل أن تضعهم أمهاتهم اللاتى كُنَّ يُعانين من نقص فى التغذية وإرهاق جسمانى، أو من اضطرابات نفسية أثناء الحمل، حيث إنه من الثابت علمياً أن الجهاز العصبى للجنين يبدأ فى النمو خلال الأسبوع الخامس أو السادس من الحمل....

وتشير دراسات أخرى - بجانب ذلك - إلى أن الأبوين هما المسئولان عن إصابة الطفل بالخجل دون أن يشعرا... ويحدث هذا من خلال مواقف بسيطة أو ملاحظات عابرة لايشعران بتأثيرها على الطفل، من ذلك مثلاً:

* قلق الأم الزائد على طفلها ولهفتها عليه، فهى لشدة حبها له تجعل عينيها دائماً على كل تصرفاته بهدف الاطمئنان عليه، أو حمايته، وهى لاتدرى أنها بذلك تَحُول دون انطلاقه بغير قصدٍ منها، مما يجعله لايستمتع بحريته فى اللهو واللعب؛ لأنه يتوقع فى كل لحظة أن يُصاب بأذىً، فيفضل البقاء منطوياً بجوار أمه.

* العراك والشجار المستمر بين الأب والأم يسبب مخاوف غامضة فى نفس الطفل تجعله لايشعر بالأمان، مما يؤثر على نفسيته، وقد تصل به إلى حالة الانطواء والشعور بالخجل عند محادثته أو التعامل معه.

* وجود مشكلة صحية أو عيب خِلْقى لدى الطفل، مثل ضعف البصر، أو إصابته بنوع من الإعاقة فى أحد أعضائه... أو معاناته من قصور فى النطق أو الطريقة التى يتحدث بها، مثل «الثأثأة»، مما يجعل الطفل يشعر أنه أقل من نظرائه، فيحاول الابتعاد عنهم، فلايشاركهم فى نشاطهم أو مجالسهم.

* المقارنة بين الطفل وأحد أشقائه الذى يتفوق عليه فى جانب من الجوانب، وذلك بمدحه على ذكائه أو حُسْن تصرفاته، أو حُسن مظهره وشكله، أو ماشابه ذلك أمام الآخرين، مما يُشعر الطفل بالإحباط والحرج، وبالتالى يؤدى إلى شعوره الشديد بالخجل.

* قسوة بعض الأباء والأمهات فى تربية الطفل، وذلك بمعاقبته لمجرد ارتكابه أى

خطأ أو تقصير فى أداء الواجب، أو حصوله على درجات أقل فى الامتحان، أو الاختبارات الشهرية، أو غير ذلك، مما يؤدى إلى شعوره بالنقص وضعف الثقة فى قدراته، مما يؤدى إلى إصابته بالشعور بالخجل.

ولذا تنصح تلك الدراسات بالتدرج فى معاملة الطفل منذ ولادته والحنو عليه، مما يُوجِد لديه إحساساً بالأمن والأمان، فالرضيع عندما يبكى بدون سبب صحى يكون فى حاجة إلى من يحمله ويهدهده، وإن مثل هذه الحاجة لاتقل أهمية عن حاجة الطفل إلى الطعام، كذلك الأم التى تكثر من مناجاة الطفل يولد لديه ميل إلى التقرب من الناس ومحادثتهم.

كما أنه من الضرورى تعريض الطفل لأكبر عدد من الناس على اختلاف نوعيتهم، حتى يستطيع أن يندمج مع نماذج الحياة الاجتماعية.

وإذا كان الطفل يعانى من عيب صحى أو خلقى فإن معاملته تكون على أساس غرس الثقة فى نفسه والاعتداد بقدراته الأخرى كمهارته فى أداء الواجبات، وذكائه أو نحو ذلك، مما يثبت فيه الثقة بالنفس، على أساس أن لكل إنسان عيوبه ونقائصه. فليس هناك إنسان كامل الأوصاف.. ونلقى فى روعه أن الإنسان القوى هو الذى ينتصر على نقائصه وعيوبه ولايلتفت إليها دائماً، وغير ذلك من تشجيع وحفز لهمته.

كما تنصح تلك الدراسات أيضا بأهمية عدم انتقاد أى تصرف أو قول خاطئ من جانب الطفل أمام الآخرين حتى لايفقد الثقة بنفسه.

* * *

## * كى يكون الطفل محباً ودوداً :

أثبتت أحدث دراسات الطفولة أن ٨٥٪ من سلوك الطفل نابع من علاقته بأمه، وأن الطفل المتزن المنسجم الشخصية لايكون إلاّ فى أُسرة متحابة متفاهمة.. وأن لغة الطفل من لغة الأم وجو الأسرة.

كما أثبتت الدراسات أننا يمكن أن نتنبأ بتصرفات أطفالنا فى المستقبل، فما يقومون به من تصرفات وحركات فى السنوات الثلاث الأولى يكشف العديد من خفايا المستقبل.

وعن لغة الإشارة عند الأطفال ومدلولها... وعن الحركات والتصرفات التى تصدر منهم قبل النطق كأداة للاتصال والتعبير - أفادت الدراسات أن هناك حركات تنم عن الحب والحنان، وتزيد العلاقة مع الأطفال الآخرين، مثل لعبته، أو تقديم الحلوى التى يأكلها لطفل آخر، أو المسح بيديه على وجهه، أو الاكتفاء بالابتسام له، أو التصفيق باليدين أو أن يمد إليه يده، أو يمسك ذقنه بحنان.

وهناك الحركات التى تظهر التهديد والوعيد، مثل «التكشير» وإطباق الأسنان، أو فتح الفم والإشارة بالسبابة إلى الطفل الآخر، أو الضغط على قبضة اليد، أو رفع ذراع واحدة إلى أعلى، أو مد الجذع إلى الأمام.

كما توجد الحركات العدوانية، مثل القرص، والضرب، والعض، وجذب الشعر والملابس أو هز الطفل الآخر بعنف، أو محاولة دفعه نحو الأرض، أو خطف لعبته الممسك بها.

أما الحركات التى تنم عن الخوف فتتمثل فى إخفاء الوجه بين الذراعين والنظر لأسفل أو الحركة للخلف، أو الهروب بعيداً أو الصراخ .

وتوجد أيضاً الحركات التى تنم عن الشعور بالوحدة، مثل مص أصابع اليد، وجذب الطفل لأذنه، أو مص اللعبة، أو الوقوف بعيداً عن باقى الأطفال، أو الجلوس بمفرده على الأرض، أو النوم على الأرض فى وضع الجنين فى بطن أمه، أو البكاء منفرداً.

وتقسم الدراسات لغة الأطفال قبل التحاقهم بالمدرسة إلى نوعين:

- أطفال يرددون لغة الحب، ويظهرونها بتصرفاتهم بصورة واضحة مع الأطفال المحيطين بهم. فالطفل عندما يميل برأسه على كتفه مبتسماً أو يلوح بيده فى ود وعطف ناحية الطفل الآخر الذى يقابله لأول مرة، غالباً ما تبدأ علامات الحب والتآلف بينهما فى ثوان معدودة.. بل قد يقوم عن طيب خاطر بتقديم لعبته التى لا يطيق أن يلمسها أحد غيره إلى صاحبه الجديد مبتسماً راضياً، وكأنه يقول له: انظر كم أنا أحبك كثيراً.

وقد تبين أن الطفل إذا كان ينعم بترديد لغة الحبّ مع الآخرين، ويؤثر فى الأطفال المحيطين به ويلعب معهم بودّ وحب وهم يحبونه أيضاً، ولا يميل إلى العنف معهم - فهو طفل سَوِىٌ ومحبوب وناجح اجتماعيا ويصلح لأن يكون قائداً فى المستقبل.

- أما الأطفال العدوانيون الدائمو الشجار مع الآخرين، فهم لا يعرفون الوُّد أو العطف، ولن يحبهم أحد من الأطفال، وبالتالى فهم لا يصلحون لقيادة أحد.

وقد تبين أيضاً أن الأطفال الذين يصلحون للقيادة غالباً ما يرددون لغة واحدة، ولا يخلطون بين حركات الحب والعنف، كما يظهر من بعض الأطفال فى تصرفاتهم.

وأن الأطفال الذين يتمتعون بروح قيادية هم فى معظم الحالات أطفال من أسرة متفاهمة تسودها روح الحب.

وقد ثبت أن هذه المشاعر المتبادلة المتصلة تؤثر فى الأطفال كثيراً حتى وإن كانوا دون السنة الأولى من عمرهم..

وأن الأم التى لا تمل من محادثة طفلها على الرغم من صغر سنه توفر بذلك جوّا من التفاهم والود والثقة بينها وبين طفلها..... فضلاً عن ذلك لا تقوم بأى عمل عدوانى نحوه إن إخطأ، بل تعرف كيف توجهه بحزم وبلا قسوة، وبحب وحنان، وبلا تدليل إلى حد التسيب.

أما الطفل إذا ما عاملته أمه بشدة وقسوة، أو كانت سلبية * معه لا تعيره أى اهتمام ولا تحب أن تقحم نفسها فى عالمه الصغير. فإنه لا ينشأ طفلا سويا.

---

* مثال ذلك تلك الأم التى تأتى فى نهاية اليوم متعبة من العمل، تفتح باب حجرة صغيرها وتنادى عليه، وعندما يراها الطفل يجرى نحوها فرحاً ويداه ممتدتان نحوها، لكنها لا تعيره القدر الكا فى من الاهتمام والرعاية والحنان، فتلتفت إلى الخادمة، أو ابنتها الكبرى لتسألها عنه، مستفسرة عن مشاكله..

وعندما يتقدم الطفل بحب وثقة نحو أمه، لا يجد منها أى تفاعل.. فماذا يفعل؟ نجده ينطوى فى أحد أركان الحجرة....

ويحدث أن تصرخ فيه الأم لكى يأتى لينام؛ لأن الوقت متأخر، وهو لا يبالى بذلك فتنفعل بوجه غاضب عابس وتمسكه بعنف وقد تضربه .. كما يحدث أن تحكى عن تمرده وعدم سماعه الكلام لوالده أو صديقتها، وتظهر تخوفها من تمرده الذى لا تعرف له سبباً!

وحتى لا تكون الصورة قاتمة لمستقبل هذا الطفل العدوانى الذى عانت منه أمه وأدى ذلك إلى سلوك التمرد والعصيان، أو ما يعبر عنه «بعدم سماع الكلام» .. فإنه من الممكن أن يغير الطفل من سلوكه وتصرفاته فى العامين الأولين إذا ما تغيرت الأحوال المحيطة به، حيث إن الطفل بسلوكه وتصرفاته مرتبط بحالة البيت وما يسوده من تعامل وعلاقات طيبة تنعكس على طبيعة تعاملاته وتصرفاته بالضرورة.

وقد تبين أن الأطفال الذين يبلغون من العمر ست سنوات أو أكثر لا يمكن أن تتغير سلوكياتهم بنفس السهولة التى تحدث فى حياة الطفل مبكراً.

من ذلك كله يتبين لنا أن لغة الحب والود التى يستخدمها المحيطون بالطفل تجعله محباً ودوداً للغاية .. أما إذا كانت غير ذلك فلن تجعله سوى طفل عنِيدٍ عنيف، وعندئذ ينبغى أن يقع اللوم فى المقام الأول على الكبار قبل الصغار.

*** المراهقة والتمرد :**

أثبتت الأبحاث النفسية الحديثة أن مشاعر الطفل المكبوتة تحاول أن تجد لها منفذاً فى مرحلتى المراهقة والشباب....

هذه المشاعر المكبوتة سببها ما يلقاه الطفل أثناء نموه فى أسرته ومجتمعه الذى يعيش فيه من حرمان أو زجر أو عقاب ... كلما حاول التعبيرعن هذه المشاعر يتعرض لكثير من التوتر النفسى والإحباط مما يبعث فى نفسه الخوف والتردد وعدم القدرة على إبداء الرأى.

يضاف إلى ذلك التضارب بين القيود المفروضة عليه من الأسرة والمجتمع وبين حاجته إلى إثبات ذاته وتكوين شخصيته، فيرى أن هذه الأوامر والنواهى لا تتيح له هذه الفرصة؛ ولذا تظهر فى هذه الفترة نماذجُ مختلفة من سلوك المراهق، كثير منها غير مألوف وغير منطقى، يفاجئ بها الآباء ومن حوله مما يجعلهم فى قلق على مستقبل أبنائهم وبناتهم.

وأحياناً يصل عدم الثقة بالمراهق فى نفسه وفيمن حوله أن يلجأ إلى الصمت والإحجام

عن المشاركة معهم في الحوار أو التفاهم، حيث يرى أن هذا الصمت يعفيه من النقد اللاذع الذي يتعرض له إذا أبدى رأياً، وهو لا يطمئن لسلامة هذا الرأي.

وفي الوقت نفسه يميل المراهق إلى تكوين علاقات وطيدة مع رفاقه في المدرسة وأصدقائه خارجها، ويضع ثقته فيهم، يفضي إليهم بما في نفسه من أفكار ومشاعر.. ويسرد لهم خططه لمستقبله وما يعزم عليه لتحقيق آماله ونزعاته، ويسره أن يجد منهم من يصغي إليه ويتجاوب معه في هذه المشاعر، ويتفق معه في أفكاره، مما يفتقده أحياناً في محيط أسرته، فيزيد تعلقه بزمرة أصدقائه وزملائه في المدرسة أو خارجها التي منها قد يكون انحرافه وانغماسه في سلوكيات غير سوية.. ومن هنا كانت أهمية التعرف على نوعية أصدقاء المراهق وطبيعتهم حتى لا يقع في المحظور*.

* * *

## * الحوار مع الأبناء وبناء الشخصية:

أكدت الدراسات النفسية الحديثة على أهمية تخصيص الآباء وقتا كافيا لإيجاد نوع من الرابطة أو الاتصال بينهم وبين أبنائهم.

كما يجب على الآباء توفير جو عائلي دافئ خالٍ من التوتر؛ حتى ينمو الطفل بشكل طبيعي بعيداً عن العقد النفسية والمشكلات الأسرية التي تؤثر سلباً على إقبال الطفل على الحياة...

وأشارت تلك الدراسات إلى أن الدور هنا مشترك بين الأب والأم، وخصوصا في مساعدة الطفل على البوح بأسراره، والإفضاء بما يعانيه من مشكلات وإحباطات نفسية...

وعلى أن يتحدث بحرية وتلقائية بدون خوف من الزجر المستمر، وخصوصاً أن بعض الآباء يعمد إلى قمع ملكة الكلام لدى أطفالهم بدعوى أن استخدام هذه الملكة خروج على قواعد التربية السليمة، ومن هنا يعتقد البعض خطأً أن الطفل الذي يلتزم بالصمت هو

* طبيبك الخاص: مارس ١٩٩١ (بتصرف).

الطفل المهذب النموذجى، وقد ثبت أن تعنيف الطفل باستمرار على كلامه وحديثه يجعله يكتم أسراره ويرفض البوح بها لوالديه*.

كما أنه لا ينبغى - أيضاً - على الآباء محاولة انتزاع الحديث من أبنائهم أو إشعارهم بعدم أهمية كلامهم، مما يضعف ثقة الطفل بنفسه المستمدة من حديثه الذى كبته والداه، وبالتالى ألغى الحوار الذى سعى إليه الطفل. من ذلك أن بعض الآباء لا يهتمون بعالم الأطفال، حيث هناك أشياء تجذبهم ويحبون التحدث فيها، فى حين يرى الآباء أن هذه الأشياء تافهة وغير جديرة بالتحدث بشأنها، وإذا استطاع الآباء كسر هذا الحاجز الذى يفصل بين الأجيال، وأن تكون لهم إطلالة على عالم الأطفال بإيجاد حوار ثرى وجذاب بين الجانبين فإن ذلك كفيل ببناء شخصية الطفل السوى المعتد بنفسه فى ثقة واقتدار.

* * *

## * دور الأب فى تشكيل شخصية الأبناء :

تؤكد الدراسات النفسية الحديثة أهمية مشاركة الأب فى شئون الأسرة عموماً، وأثر ذلك على تكوين شخصية أبنائه فى فترة المراهقة، ولاسيما أن تشجيع الأب وحنانه ورعايته يساعد على تشكيل الأبناء فى إطار من الثقة بالنفس والاعتداد بشخصياتهم .. كما تبين للباحثين المختصين أن للأبوة آثاراً على تقدم الأطفال دراسياً، ونموهم عقلياً، مع اختلاف تلك الآثار على الأبناء منها على البنات.

فقد وجد الباحثون أن الفتيان يحرزون تقدماً أكبر إذا ما تلقوا دفعة عاطفية من آبائهم، فى الوقت الذى يحرصون فيه على إعطائهم نوعاً من الشعور بالاستقلال العاطفى والاجتماعى فى سن البلوغ.

وقد ساعدت هذه الدراسة على إبراز أهمية ذلك الدور الذى طالما اختبأ فى ظل

---

* يلاحظ أنه أحياناً يُصاب الطفل بحالة عزوف عن الكلام، مثال ذلك هذا الحوار الآتى بين أب وابنه:

- الأب : ما الذى حدث اليوم؟
- االابن : لا شىء.
- الأب : ماذا فعلت؟
- الابن : كل خير.

.... هنا نلاحظ فى هذا الحوار أن الأب يحاول أن يفتح موضوعات للحوار، ولكن الابن لا تكون لديه الرغبة فى الحديث.

الأمومة وهو دور الأب... فقد ثبت علمياً.. أنه دور لا يقل أهمية عن دور الأم؛ ولذا فإنه يجب أن يدرك الآباء هذه الأهَمية، وخصوصا بعد خروج المرأة للعمل وترك البيت لفترات طويلة.

وفي نفس الوقت أشارت تلك الدراسات إلى أن رعاية الأب لأطفاله تفيده هو شخصياً، حيث تجعل منه شخصية ناضجة مسئولة، فضلاً عن كونها سوية نفسياً، وأن اندماجه مع أطفاله حتى بمشاركتهم في ألعابهم، مثل لعبة «الاستغماية»، وإعطاءهم الوقت والرعاية، والسماع إلى مشاكلهم- كفيل بأن يدخل السرور إليهم وإلى نفسه عندما يجدهم سعداء بمشاركته لهم في اهتماماتهم بشئونهم ومرحهم على حد سواء.

### * الأب الحاضر الغائب :

تؤكد الدراسات النفسية للطفل أن أي سلوك غير سوي يقوم به الطفل- بداية بالمشاغبات التي يحدثها في البيت أو في المدرسة... ثم فشله في دراسته، واستمراره في التعثر والفشل، واستعانته بالكذب في تعاملاته وحديثه.. إلى آخر تلك الانحرافات التي نسمع أو نقرأ عن أبطالها الذين لم يتعدوا الاثنى عشر عاماً- سببب هذا السلوك غير السوي البيت أولا، ولاسيما الآباء.

ويحدث أن يتساءل الأهل : لماذا فشل الطفل في دراسته ؟ أو لماذا يتعثر في تحصيله للدروس؟ .. ولماذا يسوء خُلقه كل يوم عن الآخر؟

تشير الدراسات النفسية إلى أن غياب الأب أو القدوة يسبب حُدوث فراغ نفسي وفقدان المثل الأعلى* حيث يستمد الطفل الإحساس والتوجه بالصح والخطأ.

---

* الجدير بالإشارة أن الأب بالنسبة لأطفاله نموذج الرجولة، ولو سألت فتاة صغيرة مثلا بمن تريد أن تتزوج قالت : «أتزوج بابا» .. ولو سألت طفلاً صغيراً : ماذا سيعمل عندما يكبر؟.. يرد بفخر : أعمل مثل بابا .. مهندس ... فالفتاة الصغيرة تستمد من خلال أبيها ما يجب أن يكون عليه الرجل وما يسره وما يغضبه.. ويظل الأب بالنسبة لها على الدوام مثالاً يحدد استجابتها إزاء الرجال.

وهكذا نجد الطفل الصغير يبدأ شهوره الأولى ليلتقط من أبيه سماته التي من المنتظر أن يكون عليها وهو كبير.

وتحاول الأم أن ترسم صورة هذا الأب الحاضر الغائب، وتضفى عليه سمات المهارة والقوة والصلاح، وكل ما هو طيب نبيل، وأنه يتحمل الكثير من أجل الأسرة ومستقبلها.. ولكنها أبداً لا تستطيع ترجمة هذه الصفات إلى سلوك واقعى، ويظل الطفل يشعر بأبيه كشخصية خيالية وهمية، كأنه يتصور «الشاطر حسن» مثلاً.

كما لا يستطيع الطفل أن يقلده أو حتى يعرف معنى هذه الكلمات؛ لأن والده لم يترجمها أمامه بسلوك واضح يفهمه.

كما تشير تلك الدراسات إلى أن الطفل لا يعنيه أن والده - كما يسمع - يحبه، ولكنه يريد أن يشعر بوجوده وحبه، ويتجاوب معه.. يحتضنه أو يرفعه إلى أعلى..

وإن الأب لن يستطيع أن يصل إلى وجدان أطفاله إلا عن طريق ممارسة الصداقة معهم *.. تلك الصداقة القائمة على الاحترام والحب والقدوة الحسنة..

فعندما لا يجد الطفل القدوة التى يقتدى بها يظل حائراً مهموماً يعيش حالة من التخبط الوجدانى والفراغ النفسى.. يكفى أنه يفتقد حنان أبيه وهيبته، ولا يجد من يجيب عن تساؤلاته.

من هنا يشعر الطفل بأنه مخدوع، وأن الأب بالنسبة له مجرد شخص يدر عليه المال، وبهذا تبدأ أولى الخطوات نحو النظرة المادية للحياة، بعد أن أصبحت وظيفة الأب - فى بعض الأسر- هى مجرد توفير المال فقط كتعويض عن الحرمان من حنانه.

ويتصاعد إحساس الطفل بإنه مخدوع، وأن هذا المال لا يكفى عندما يحتاج إلى والده، ولا يجده.. وفى النهاية يصبح الأب ضيفاً ثقيلاً على أطفاله، لا يرغبون فى وجوده معهم بالمنزل، ويتمنون خروجه كما تعودوا.

وهكذا تنتهى هذه العلاقة بين الأب وابنه؛ ومن ثم يحاول الطفل أن يلجأ إلى شخصية

---

* يجب أن يحاسب الأب نفسه كم ساعة يقضيها مع أسرته، فالأسبوع ١٦٨ ساعة، يقضى فيها الرجل العادى أربعين ساعة فى العمل، وخمس عشر ساعة فى إنجاز بعض المهام.. وستاً وخمسين ساعة فى النوم.. وبهذا يبلغ مجموع الساعات ١١١ ساعة.. وتبقى ٥٧ ساعة يقضيها فى الأكل والراحة.

أخرى تكون قدوته ومثله الأعلى، فى زمن عزّتْ فيه القدوة والمثل الأعلى، وكثرت فيه نماذج الانحرافات والإجرام، وبالتالى ارتفعت معدلات الجرائم وصور الانحراف التى يرتكبها ويمثلها نسبة كبيرة من الأطفال الصغار.

ولذا تنصح الدراسات النفسية بضرورة أن يخصص الأب ساعات يقضيها مع أولاده يهتم فيها بدراستهم... ويخرج معهم إلى النزهة.. ويشركهم فى الآراء والحديث فى موضوعات تهم الأسرة.. أو حتى يطلع أولاده على أسراره الصغيرة ليفتح الطريق، فيخبره بالتالى صغيره بشكواه وحيرته الخاصة، ويعرف منه أسراره البريئة، والتى قد تكون خطيرة فى الوقت ذاته.... إنه بمعنى آخر يحاول أن يكون صديقاً لأولاده.

ويؤكد المهتمون بالدراسات النفسية الحديثة ضرورة اطلاع الآباء على أساليب التربية الحديثة المستوحاة من تعاليم الدين وآدابه..

وأن يحذر الآباء كل تصرف وسلوك يقومون به، حيث يجد صداه لدى الطفل ليصبح هو السلوك الطبيعى له.. فى الوقت الذى يجب أن يكون الاهتمام بصداقة الطفل ،حتى لا يسمح للشيطان أن يصادقه!

* * *

*** وراء الجريمة اب غائب! :**

أثبت بحث تربوى قام به مجموعة من الباحثين فى ألمانيا .. أنه لا يمكن بأى حال من الأحوال الاستغناء عن دور الأب... حيث تبين أن السبب فى معظم جرائم الأحداث هو غياب الأب.

وأوضح البحث أن نسبة ٦٢٪ من الأحداث المنحرفين يعانون من عدم وجود الأب، إما بسبب الموت أو الطلاق، مما يترتب عليه عبء نفسى على الأم، برغم الجهد العظيم الذى تبذله، وذلك نظراً لغياب الموجه والقدوة بالنسبة للصغير، كما أثبت البحث أيضاً أن الأولاد يتأثرون أكثر من البنات بغياب الأب.

ولذا ناشد البحث الأُسر التى تفتقد الأب إلى إحياء دور «الأب البديل» المتمثل فى العم أو

الخال أو الجد أو ما شابه ذلك، حتى يجد المراهق الصغير الصديق الذى يبثه شكواه وأسراره، فضلا عن اتخاذه مثلاً أعلى له[1].

*** العلم يحاول كشف أسرار الحب!:**

أثبتت الدراسات النفسية .. أن علاقة الطفل بأمه تنعكس على البالغين أثناء مشاعر الحب، فإذا كانت علاقته هادئة مطمئنة خلال الطفولة، يكون عاشقاً سلساً مخلصاً .. أما إذا كانت أُمه تصده وتعرض عنه أثناء طفولته، فإن علاقته مع حبيبته يشوبها الاضطراب، فكلما كانت سنوات الطفولة غير مستقرة وحائرة حزينة اضطرب خزان الحب، واضطرب العاشق عندما يصبح بالغاً.

كما ثبت أن العلاقة القائمة على المساواة فى الأخذ والعطاء تكون علاقة سوية ناجحة قادرة على الاستمرار، فحتى الحب يفهم برغم عماه معنى العدالة فى العطاء... أما المحبون الذين يشعرون أنهم مظلومون، فسرعان ما يفكرون فى الخيانة كفعل انتقام من الحبيب.

وأوضحت هذه الدراسات أن الوسيمين هم أكثر حظاً فى الوقوع فى الحب، وإن كان هذا غالباً ما يحدث فى بدايات القصص الغرامية.

فلقد أقامت الباحثة «ألين هاتفيلد»[2] أثناء تدريسها فى الجامعة حفلة راقصة دعت إليها الطلاب للتعارف على بعضهم البعض وتبين لها الآتى:

- يبحث الطلاب والطالبات عن الشابات والشبان الوسيمين.

- يحظى الوسيمون بأكثر عدد من مواعيد اللقاء بعد الحفلة.

- الجمال والوسامة يؤثران على الطلاب والطالبات من ذوى المعدل العالى من الذكاء، ويؤثران أكثر من الذكاء أو خفة الدم أو أية صفات أخرى محببة.

---

(١) مجلة «زهرة الخليج» فى عددها الصادر فى ١٩٩٢/٢/٨ (بتصرف).

(٢) الباحثة النفسية بجامعة «هاواى» الأمريكية.

ولذا تنصح الباحثة الشباب والشابات الذين يفتقرون إلى الوسامة أن يبحثوا عن الحب فى مجموعات تكون فيها فرص الجمال أقل، وأن يلتقوا بأوساط محددة تشاركهم فى الاهتمامات والهموم ذاتها

وفى دراسة نفسية قام بها العالم النفسى «ستانلى شاكتر» بجامعة «كولومبيا»أشار إلى أن العاطفة مرتبطة بالجسد، فالحب حين يحصل يُحْدِثُ اضطراباً فى الجسد * .. كما تظهر على العاشق حركات سلوكية يمكن ملاحظتها إذا أمعن المرء فى تأملها، وأحياناً تكون خافية.

وقد تبين علمياً أن الرجل هو أكثر اقتحاماً ومبادرة من المرأة، فهو الذى يبادر ولا يشعر بالخزى والألم إذا قوبل بالرفض من النساء، بخلاف المرأة التى لا يتجاوب معها الرجل؛ حيث تعتبر ذلك ضد وجودها ذاته، فتشعر بإحباط نفسى شديد.

هذا، وتعتبر الدراسات النفسية أن الحب هو حالة مزاج يُحدث حالات كيميائية فى الدماغ البشرى تقوم بإفرازات كيمياوية فى الجسد .. كما أن الحب يمكن أن يكون إفرازا كيميائيا يتولى عملية التحريض عندما يلتقى الحبيب بحبيبته.

* * *

### • التعبير الوجدانى تجاه الأبناء وأثره :

انتهت دراسة أمريكية إلى أن التعبير الوجدانى للأهل تجاه أبنائهم قد يكون سبباً مباشراً لظهور الفصام أو لانتكاسة المرض مرة أخرى.

وتؤكد الدراسة أن هناك نوعين من السلوك المتبع يؤديان إلى عواقب سيئة:

- الأسلوب الخانق أو العناية الفائقة، كأن يكون التعبير الوجدانى عبارة عن سلسلة من الأوامر والنواهى التى تهدف إلى السيطرة على حياة الأبناء وسلوكهم.

---

* يقول الأطباء : إن ما يشعر به العشاق من رعشة فى الأطراف وزيادة فى ضربات القلب وكثرة إفراز العرق والتوتر والقلق وفقدان الشهية هى نفسها الأعراض التى يشعر بها إنسان تناول طعاماً فاسداً أو تعرض لأزمة أو ضغط نفسى عنيف .. علماء النفس استندوا إلى التحليل الطبى وقالوا هذا صحيح، إن العشاق الذين من هذا النوع هم مرضى أكثر منهم محبين.

- الإهمال الزائد أو السلوك التوبيخى ... أى توبيخ الأهل لأبنائهم باستمرار وتسفيه أفعالهم وآرائهم.

وأثبتت الدراسة أنه لو تعرض الأبناء لأقل من ٣٥ ساعة أسبوعياً لمثل تلك المعاملة فى الأسرة، فَسَيَحْدُثُ انتكاسٌ للمريض حتى مع العلاج بنسبة ٤٢٪ أما إذا لم يكن خاضعاً للعلاج فسينتكس بنسبة ٩٢٪.

وفى حالة عزل المريض عن الأسرة، فإن معدل الانتكاس يكون ١٢٪ فقط.

ولهذا السبب يميل أغلب الفصاميين للعيش بمفردهم بعد شفائهم.

* * *

* **الموسيقا وتأثيرها الفعال:**

أثبتت الأبحاث العلمية بفرنسا .. أن الجسم يتفاعل مع النغمات الموسيقية المختلفة من خلال الأذن اليسرى ... وأن هذه النغمات يكون لها أثر مهيج أو مهدئ.

وقد لوحظ أن تأثير الموسيقا الصاخبة على الجسم يمكن أن يكون ضاراً لدرجة التأثير على قدرة الشرايين التاجية للقلب على دفع الدم، الأمر الذى قد يؤدى إلى حدوث جلطة .. وعلى العكس لوحظ أن الموسيقا الهادئة لها تأير فعال ومفيد على الوظائف الحيوية للجسم.

ومن الثابت علميًا أن الموجات الصوتية المنظمة يمكن أن يكون لها أثر علاجى فعال خارج مجال الوعى ... وانطلاقاً من هذه الحقيقة تجرى بعض المحاولات لعلاج المصابين بالصمم والمرضى الذين يدخلون فى غيبوبة تامة باستخدام الموسيقا التى أثبتت نجاحاً ملموساً.

كما أثبتت الموسيقا فاعليتها فى علاج بعض الحالات النفسية، مثل الانطواء، وانفصام الشخصية. وذلك بعد أن تبين أن الموسيقا تساعد على التعبير عن المشاعر الدفينة، والصراعات الداخلية.

وقد شجعت النتائج الإيجابية لهذا الأسلوب من العلاج بعض المستشفيات على اعتماد العلاج بالموسيقا ضمن برنامجها العلاجي.. فعلى سبيل المثال سجل هذا الأسلوب نتائج طيبة للغاية في علاج حالات الانطواء بالذات؛ لأن تعلم الموسيقا وعزفها كان بالنسبة للمريض وسيلة اتصال أولية هامة ساعدته على تخطي مخاوفه من الاقتراب من الآخرين.

* * *

### * الحب لعلاج الاكتئاب عند الأطفال :

أثبتت كافة الدراسات والأبحاث النفسية أن الأطفال يولدون وعليهم علامات الاكتئاب الوراثي نتيجة لقلق الأم واضطرابها المستمر... ومن ثم ينعكس هذا القلق على الجنين وهو في بطن أمه..... فالأم عندما تواجه أي صدمه تكتئب ويرتفع ضغطها وتسرع ضربات قلبها، مما يؤدي إلى زيادة هرمون«الأدرينالين» في الدم، الذي يصل بدوره إلى الجنين من خلال الأوعية الدموية؛ لينقل معه بالتالي التوتر والقلق والعصبية والاكتئاب.

وتشير تلك الأبحاث إلى أنه يمكن تشخيص حالات الاكتئاب عند الأطفال من خلال بعض الأعراض، مثل الآلام الشديدة التي تصيب الطفل في معدته، أو في صورة العزلة، أو الانطواء أو الخوف من الكلام، أو الميل إلى الكذب، أو الكسل، أو اللامبالاة، أو الإحساس بالنقص أو الأرق، أو سرعة الغضب والانفعال، أو انخفاض المقدرة الاستيعابية، أو الأفكار السوداء، وقد يتطور الاكتئاب فيدفع بالطفل إلى السرقة.

لذلك يمكن أن تكون هذه التصرفات مؤشراً واضحاً يستدل به الآباء عند إصابة أبنائهم بالاكتئاب، خاصة إذا وضعنا في الاعتبار عدم إمكان الأطفال التعبير عما يصيبهم من أمراض، خاصة الأمراض النفسية.

ومن هذا المنطق تنصح تلك الدراسات والأبحاث الآباء بضرورة زرع بذور الثقة في نفوس أبنائهم، وضرورة عدم إساءة معاملتهم بالضرب أو الزجر المستمر؛ لأن العنف في هذه الحالة لا يفيد بل يضر... وبالتالي ضرورة إظهار مزيد من الحب والاهتمام بهم، بحيث لا يهددهم شبح الاكتئاب.

وفى الوقت ذاته يجب عدم التمادى فى تدليلهم، وأن نضع فى الاعتبار طبيعة نفسية الطفل وميوله ونزعاته، وما إذا كان مصاباً بالاكتئاب من عدمه، حتى يستطيع الآباء وضع خطة للتربية على أساس علمى سليم تدور حول الحب.... وخصوصا بعد أن ثبت علمياً أن الحب هو العلاج الناجح لكل المشاكل التربوية، وفى مقدمتها الاكتئاب[1].

* * *

*** مشاهدة الطفل للتليفزيون اكثر من ٥٠ دقيقة تؤثر على قدراته العقلية :**

أثبتت دراسة فرنسية حديثة أن الحد الأقصى المسموح به للأطفال للجلوس أمام التليفزيون دون أى تأثير سلبى هو خمسون دقيقة يومياً، وإلا أثر ذلك على قدراتهم العقلية.

وكشفت الدراسة التى أجراها البروفيسور «مارسيل روثو» أستاذ الطب النفسى للأطفال بجامعة «مارسيليا» .... أن هناك علاقة مباشرة بين التعثر الدراسى وضعف القدرة على التركيز عند الأطفال وبين فترة جلوسهم يومياً أمام شاشة التليفزيون.

ويؤكد البروفيسور «روثو» فى أبحاثه المتضمنة- من خلال إحصائيات ورسوم بيانية بلورتها تلك الدراسات- أن التلاميذ المتفوقين فى المدارس لا تزيد فترة جلوسهم أمام الشاشة الصغيرة على ساعة يومياً فى الوقت الذى اتضح فيه أن التلاميذ الذين يعانون من التعثر الدراسى ويحصلون على أضعف الدرجات هم الذين يقضون أمام التليفزيون فترات كبيرة من الوقت تزيد على ساعتين أو ثلاث ساعات يومياً، حيث أوضحت الدراسة أن أكثر من ١٥ ٪ من الأطفال من سن ٦ إلى ١٤ عاماً قد صرحوا بمشاهدة التليفزيون أكثر من ساعتين يومياً.

وقد لاحظ البروفيسور «روثو» - بعد وضع مجموعة من الأطفال لعدة أشهر تحت مجهر المراقبة - أن التعثر الدراسى يُعَدُّ أثراً من آثار الإفراط فى مشاهدة التليفزيون[2] ...

---

(١) مجلة زهرة الخليج الصادرة فى ١٩٩١/١٢/٢٢ (بتصرف).

(٢) الآثار الأخرى التى أشارت إليها تلك الدراسة هى : العصبية، وفقدان القدرة على التركيز، والضعف النسبى فى ذاكرة الأطفال، إلى جانب الركون إلى السلبية، والاعتياد على عدم الحركة، والسمنة، والاضطرابات الهضمية بسبب تناول الطعام خلال مشاهدة التليفزيون.

فضلاً عن ذلك أن الطفل لا يتمتع بمتسع من الوقت للقراءة وإطلاق العنان لخياله وأحلامه، والتحدث إلى أهله ورفاقه، أو النوم وأداء الواجبات المدرسية فى هدوء بدون تسرع، بسبب الإسراف من مشاهدة التليفزيون بلا حسيب أو رقيب.

لكن الأخطر من كل هذا هو أن مشاهدة التليفزيون فترات طويلة تؤدى إلى حدة عصبية الطفل بشكل واضح، وذلك بعد أن وضع البروفيسور «روثو» سلماً قياسياً للتعرف على درجة عصبية الأطفال، اتضح منه أن الأطفال الذين يشاهدون التليفزيون لمدة خمسين دقيقة لا تتعدى عصبيتهم درجة «الصفر» وفقاً لمعايير معقدة وضعها البروفيسور الفرنسى.

أمّا من تزيد فترة مشاهدتهم على ٦٠ دقيقة فتصل درجة عصبيتهم إلى واحد، فى حين ترتفع هذه الدرجة إلى اثنين بعد تسعين دقيقة... وإلى ثلاث بعد ١٢٠ دقيقة.

وأثبت البروفيسور «روثو» أن الأطفال الذين يظلون مشدودين أمام شاشة التليفزيون لفترات طويلة لا يتعرفون إلا على خمسة رموز من عشرين رمزاً، طبقاً للاختبار المعروف باسم «اختبار راى» .... فى حين أن الأطفال الآخرين يتعرفون على جميع الرموز التى تعرض عليهم.

وتخلص الدراسة إلى أن التليفزيون مفيد للأطفال، ويزيد من حب المعرفة لديهم طالما أن فترة مشاهدتهم لا تزيد على خمسين دقيقة أو ساعة يومياً على أكثر تقدير خلال الأيام الدراسية.

* * *

## * أطفال الإعلانات :

أشارت الدراسات النفسية والاجتماعية إلى أن إعلانات التليفزيون أصبحت تأخذ اتجاهاً فيه نوع من المغالاة فى عرض السلع تثير انفعالات المشاهد، وتولد لديه الشعور بالغيرة أو الحقد، أو الإحساس بالنقص... ولاسيما إذا كان المشاهد طفلاً، حيث تزداد رغبته الجامحة فى الحصول على السلعة المعلن عنها ، خاصة إذا كان فى الإعلان طفل يقلده ويحاكيه فى كل شيء، حتى فى حركاته وأقواله التى تخرج أحياناً عن حدود التقاليد والأعراف الاجتماعية .

وعندما يكون الإعلان موجهاً للأطفال، وهم لا يستطيعون التمييز بين ما هو ضرورى وما هو كمالى - فإن الأثر النفسى يكون شديداً جداً، مثل بعض المنتجات كالشيكولاته والبطاطس المقددة «شيبس» ولعب الأطفال والألبان وغيرها.

إن المعلنين من خلال الإعلانات يريدون أن يلعبوا على وتر تطلعات الطفل وغريزة الأمومة أو الأبوة لإيجاد رغبات استهلاكية لما يعلنون عنه، بحيث يكون الطفلُ المشاهِدُ قوةً ضاغطة؛ لأن الطفل بطبيعته عندما يشاهد طفلاً آخر يستخدم سلعة معينة تكون رغبته أقوى فى محاكاته.

ولذا فمن الممكن أن يُحْدِثُ الإعلان لدى الطفل المشاهد إحساساً بالإحباط؛ لأنه لا يستطيع أن يحاكى قرينه الذى يخلق لديه سلوكاً استهلاكياً أكثر، ولاسيما إذا كان الطفل المشاهد فقيراً أو لا تستطيع موارد الأسرة أن تلبى رغباته.

وقد أثبتت الأبحاث أن الطفل يتذكر ١٠ ٪ مما يقرأ و٢٠ ٪ مما يسمعه و٣٠ ٪ مما يراه و٥٠ ٪ مما يسمعه ويراه فى نفس الوقت....

وأن الإعلانات هى أكثر ما يقدمه التليفزيون جَذْباً للطفل وتأثيراً عليه بعد برامج الأطفال؛ ولذلك يكون للإعلان أثر كبير وفعال فى إكساب الطفل اتجاهات وقيما وعادات وسلوكيات مختلفة .. وأنه نتيجة لجاذبية الإعلانات لدى الطفل فإنه يركز اهتمامه عليها، بل ويحفظ أيضاً كلمات الإعلان.

وقد أثبتت البحوث الاجتماعية .. أن الطفل الذى يشعر برغبة جامحة فى الحصول على السلعة المعلن عنها - ولاسيما إذا كانت تتعلق بالأطفال - قد يقع فى صراع مستمر بين الإمكانات الأسرية المحدودة وبين احتياجاته المتدفقة التى تتولد من الإعلانات، مما يؤدى إلى كثرة المشكلات بين الأطفال والأسرة ... وقد تؤدى بالطفل أيضاً إلى ممارسة سلوكيات خاطئة كالسرقة مثلاً فى سبيل الحصول على المال لإشباع رغبته فى الحصول على السلعة المعلن عنها؛ لأن الطفل عادة ما يكون عبداً لرغباته، ويكون نسق القيم لديه

مازال غير قوى، فيحاول بوسائل غير سليمة الحصول على تلك السلعة التى أغراه بها الإعلان.

ومن ناحية أخرى يشعر الطفل المشاهد بنوع من حب التقليد، حيث يحاول أن يقلد باستمرارأطفال الإعلانات، ويتمنى أن يكون فى مكانهم متمتعاً بالشهرة التى ينعمون بها، فيتملكه إحساس مستمر بالغيرة أحياناً... ولذا فقد تبين أن الطفل يحب أن يكون محط أنظار الآخرين، مثل طفل الإعلانات الذى تركز عليه الأضواء أكثر.

كما أثبتت البحوث النفسية والاجتماعية أن لاستخدام الطفل فى الإعلانات سلبيات عدة منها:

أولا : أن الطفل الذى يظهر فى الإعلان قد يشعر بالغرور، أو ما يسمى بـ «النجومية» المبكرة، وبالتالى بالتعالى على الأطفال المحيطين به.

ثانيا: تجعل الإعلانات هذا الطفل يكتسب قدراً من المال ربما يكون أكبر من راتب والديه.

ثالثاً : قد تصرف هذه الإعلانات الطفل عن استكمال تعليمه، أو تصرف انتباهه عن ضرورة العمل الجاد من أجل الحصول على الرزق، فضلا عن وضع الطفل المعلن فى مواقف لا تتفق مع طبيعة عمره، وخصوصا بالنسبة للفتيات الصغار اللاتى قد يستعملن «الماكياج» وأدوات الزينة، أو قد يؤدين حركات لا تليق بعمرهن.

وفى دراسة أخرى.. ظهر أن استخدام الطفل فى الإعلانات يشكل خطورة على شخصية الطفل ذاته، حيث يتم تعليمه منذ الصغر كيفية التمثيل أو ترغيبه فى احترافه مستقبلاً، نظرا لسهولة هذه المهنة التى يشعر بها، وخاصة أن الطريق التقليدى للتعليم طويل وغير ممتع للطفل، وذلك بعد أن يسيطر التمثيل على عقليته.. فضلا عن ذلك ما يعتاده الطفل من عائد مادى كبير يتقاضاه يجعله غير قابل للعودة إلى اللادخل، أو ممارسة حياة الطفولة الطبيعية التى يعتمد فيها على إعالة الأبوين له، وبالتالى تتكون بذرة الاستقلال الاقتصادى منذ أن يكون طفلاً، مما يؤثر بالسلب على شخصيته.

كما تبين أن اختلاط الطفل بالأجواء الخارجية - وخاصة الفنية - يجعله يكتسب عادات

وسلوكيات بعيدة عن طبيعة مرحلة الطفولة، مثل الجرأة فى التعامل مع الآخرين التى قد تصل أحياناً إلى حد عدم الاحترام، أو الخروج من المنزل فى مواعيد مختلفة قد تكون أكثر من اللازم، مما يؤثر على واجباته الأساسية، كالاستذكار، بجانب زيادة تطلعاته، وخاصة المادية، مما قد يدفعه إلى التمرد على الإمكانات المحدودة داخل أسرته*.

* لذلك توجد بعض الأنظمة التى تحدد ظهور الأطفال فى الإعلانات مثل دول شمال أوروبا التى تمنع ذلك، إلا إذا كان الإعلان يمس الطفل بشكل مباشر... وفى دولة مثل سريلانكا تعاقب المعلن الذى يستخدم أطفالا بعقوبات شديدة تصل إلى السجن، كما وضعت اللجنة التجارية الفيدرالية بأمريكا قيوداً وحدوداً لاستخدام الأطفال فى الإعلانات ومنعت منعاً باتاً استخدامهم فى الإعلانات الخاصة بالحلوى والمواد السكرية، لأنها تعرض الطفل لمخاطر صحية.

# البـــاب الرابع

## المجال الفسيولوچى .... والنسائى

الفصل السابـــع : نتائج علمية تهم الأزواج
الفصل الثامـــن : نسائيات.

# الفصل السابع

---

# نتائج علمية تهم الأزواج

* الشجار الزوجي علامة صحية
* الخناقات الزوجية تزداد حدتها مع ارتفاع نسبة الرطوبة
* الحب .. عملية كيميائية.
* طاقة الفرد الجنسية محددة.
* العلاقة بين الطعام والجنس.
* العجز الجنسي للرجال.
* ........... وموضوعات أخري.

## * الشجار الزوجى علامة صحية :

أثبت آخر الأبحاث الأمريكية فى علم النفس أن الخلاف والجدل بين الزوجين هما سر نجاح حياتهما الزوجية، حيث يحاول كل منهما أن يقدم وجهة نظره التى تختلف عن رؤية الطرف الآخر.. وفى هذه اللحظة يشتعل الجدل وتبدأ المصادمات ... وهذه علامة صحية تؤكد أنّ كلا الزوجين يشعر بحرية التعبير عن نفسه وعن غضبه.

ويتناول د.«چون جوتمان» أستاذ علم النفس بجامعة «واشنطون» المراحل الثلاث فى الشجار الزوجى، وكيف يمكن أن يكون مفيداً أو هدّاماً، وذلك طبقاً لقواعد محددة كما يلى:

### - المرحلة الأولى:

بداية الاختلاف ونشوب الشجار..

**المفيد :**

عندما تتضارب آراء الزوجين لابد أن يعترف أحد الطرفين بموضوعية أن فى وجهة نظر الآخر بعض الصحة... وهنا يمكن مناقشة التحفظات ونقاط عدم الاتفاق للتوصل إلى حل أمثل للمشكلة.

**الهدام:**

يكون الشجار هداماً فى المرحلة الأولى عندما يعارض الطرفان بشكل مستمر وبدون محاولة الالتقاء فى نقطة واحدة.

### - المرحلة الثانية:

ذروة الخلاف..

**المفيد :**

عندما يصل الخلاف إلى قمته بين الزوجين يجب أن يحاول كل منهما فهم الآخر ومعرفة ما يدور بذهنه بنية حسنة، وبهدف الالتقاء.

**الهدام :**

فى هذه المرحلة قد يعمى الغضب المتشاجرَيْنِ، مما يجعلهما يستسلمان لتفسيرات خاطئة لكلمات وآراء الطرف الآخر، بدون بذل أى جهد للتعرف على حقيقة ما يشعر به أو يفكر فيه.

***المرحلة الثالثة :***

**نهاية المشاجرة..**

**المفيد :**

لابد فى النهاية أن يقتنع الزوجان أو أحدهما برأى الآخر، وإذا لم يكن هذا ممكناً فيجب أن يتنازل طرف منهما عن وجهة نظره هذه المرة، وليس بالضرورى أن يكون نفس الشخص هو المتنازل دائماً.

**الهدام :**

ألا يلتقى الزوجان أبداً. وأن يقدم كل منهما رأياً مخالفاً لكل ما يراه الآخر. هذا، وتشير الأبحاث إلى أن كثيراً من الحالات التى توقعت لها الانفصال منذ فترة بسبب خلافاتها المستمرة قد تحسنت علاقاتها كثيراً وعاد الوئام بينهم*.

*** زيادة الرطوبة فى الجو.. ماذا تعنى؟ :**

أوضحت دراسة علمية.. أن الخناقات الزوجية تزداد حدتها وتأخذ الشكل العدوانى مع ارتفاع نسبة الرطوبة.. كما أن الميل العاطفى بين الأزواج يضعف تماماً مع زيادة نسبة الرطوبة..

---

* مجلة كل الناس فى عددها الصادر فى ١٧/١٢/١٩٩١ (بتصرف).

ومن ناحيـة أخرى تضيف الدراسـة أن إنتاجيـة العامل تتـأثر بشكل ملحـوظ مع ارتفـاع نسبة الرطوبة.

ومن المعروف أن ازدياد نسبة الرطوبة يمنع إفراز العرق الذى يخفف الشعور بسخونة الجسم وحرارة الجو، وبالتالى تتوتر الأعصاب ويزداد الضيق والقلق والملل النفسى.

وفى النهاية تنصح الدراسة بأن يحصل الإنسان على حمام دافئ فى الجـو الرطب؛ حيث إن الماء الدافئ يساعد على إفراز العرق، كما أن الدورة الدموية تزداد حيوية ونشاطاً، مما يساعد على تكييف الجسم.

كما تنصح بضرورة تقليل كمية الطعام؛ لأنها تزيد من حرارة الجسم، وكذا الابتعاد عن المشروبات التى تحتوى الكافيين؛ لأنها تعمل على تقليل كمية الماء فى الجسم؛ ولأنها تساعد على إدارار البول بكثرة.

ثم تنصح الدراسة أيضاً بضرورة الاهتمام بارتداء الملابس القطنية، لكونها أفضل فى فترة الصيف وزيادة الحرارة وارتفاع نسبة الرطوبة *.

ومما هو جدير بالذكر أن هناك دراسة أمريكية أشارت إلى أن اعتدال المناخ يرتبط ارتباطاً مباشراً بحيوية الإنسان وسعادته... وأنه عندما تزداد درجة الحرارة على ٣٥ درجة مئوية وتزيد الرطوبة على ٧٠٪ يبدأ الإنسان يحس بالضيق، وتزداد هذه الحالة مع زيادة نسبة الرطوبة.. فضلاً عن ذلك كله فقد تبين أنه نتيجة لعدم تبخر العرق والاحتفاظ بدرجة حرارة الجسم ـ خاصة فى الطقس الحار ـ فإن هذا يفسد النظام الفسيولوجى الداخلى للجسم، وينتج عنه بعض الأعراض المرضية، مثل التقلصات فى عضلات الجسم، والإحساس بالإرهاق لأقل جهد يبذل.

* من الثابت علمياً أنه كلما ارتفعت درجة حرارة الجو زادت نسبة الرطوبة .. ومن المعروف أن مصدر الرطوبة هو المحيطات والبحار ..كما تعتبر النباتات أيضاً مصدراً هائلاً للرطوبة، فعلى سبيل المثال: مساحة أرض تبلغ خمسة فدادين يمكن أن تخرج ٢٠ ألف جالون من المياه، يمكن أن تملأ حمام سباحة بأكمله فى يوم واحد.. كما أن الزفير الذى يخرج من الإنسان العادى يساوى لتراً من الهواء المشبع ببخار الماء.

### * الخيانة الزوجية :

أثبتت الدراسات الاجتماعية الحديثة أن ٧٠ ٪ من حالات خيانة الرجال سببها اقتصادى.. بمعنى أنه كلما زاد دخل الرجل فإنه يقبل على الخيانة بدون تأنيب من ضميره؛ لأنه قادر على الإنفاق على أسرته وعلى المرأة الأخرى دون شعور بالذنب.

وأن هؤلاء الرجال غير المخلصين قد يكونون مثقفين، أو غير مثقفين، أو فى مراكز لامعة، أو من المشاهير... وأن فضائح أمثال هؤلاء لا تخرج إلى النور إلا بعد رحيلهم...

أما فى حياتهم فإنها تكون بمثابة الضربة القاصية.

وتذكر إحدى هذه الدراسات أن نحو ٢٦ ٪ من الأزواج الخائنين يخونون زوجاتهم مع أكثر من امرأة.... وأن خيانة الرجل تعتبر أكبر وأوسع من خيانة المرأة التى تخون لأسباب عاطفية[١] أكثر أو لشعورها بالإهمال والهجر من جانب الرجل .. أو للرد على خيانة زوجها لها.

وقد يكون دافع الخيانة عند المرأة هو سبب اقتصادى مثل الفقر، على النقيض من الرجل الذى تكثر خياناته عندما يجد المال يجرى بين يديه بوفرة.

* * *

### * الطلاق خطر على صحة الأفراد[٢]:

فى لندن... صدر بحث عن هيئة الدراسات الزوجية يؤكد أن الطلاق يكلف بريطانيا أكثر من عشرة بلايين جنيه سنوياً.. وهى التكلفة التى تتحملها الحكومة البريطانية لعلاج الأمراض النفسية والعضوية التى تنتج عن حوادث الطلاق... وتكون النتيجة الإحساس باليأس والفشل لدى الزوجين المطلقين، وأحياناً اللجوء إلى الانتحار، وفقدان الأمن العائلى بالنسبة للأطفال.

---

(١) هنا يذكرنا بقول الممثلة السويدية الشهيرة «أنجريد بيرجمان» : المرأة لا تعطى نفسها إلا لرجل أحبته».

(٢) يلاحظ أنه فى بريطانيا يتأثر بمشكلة الطلاق ٣٥٠ ألف زوج وزوجة سنويا، ومعهم ١٥٠ ألف طفل، كما أكدت البحوث الحكومية أن بريطانيا تفقد سنويا ١٢٥ مليون جنيه بسبب تغيب الموظفين الحكوميين عن أعمالهم نتيجة مشكلات الطلاق.

وجاءت نتيجة البحث الأخير مُؤكِّدَةً أنَّ طلاق الزوجين يؤثر على أطفالهما أكثر من موت أحد الزوجين*.

ويطالب «الاختصاصيون» الحكومات بمعاملة مشكلة الطلاق كمرض خطير، وتنبيه الجماهير إلى آثاره ومخاطره البالغة على الصحة النفسية والجسمية، وأن تعامل الحكومات خطورته كما تعامل خطورة الأمراض الوبائية الحديثة مثل الإيدز، وتنفق فى إعلام الجماهير بتلك المخاطر مثلما تنفق على التعريف بالأوبئة الجديدة.

وقد حدد البحث الأخير النتائج المرضية للطلاق على الزوجين وأطفالهما، ومنها الإصابة بالصداع الدائم، ونوبات البكاء والتوتر العضلى، وآلام الصدر وضعف القدرة على التفكير واللجوء إلى الخمر والتدخين، وزيادة نسبة الموت والانتحار، فضلاً عن الإصابة بالأمراض الخطيرة.

وبالنسبة للأطفال يُصاب أطفال المطلقين بالجروح نتيجة الحوادث بنسبة أكثر من المعتاد؛ وذلك لفقدان الرعاية أو قلتها .. كما يصابون بقروح المعدة والتهاب القولون....

.......وهؤلاء الأطفال تكثر بينهم نسبة الانحرافات السلوكية وارتكاب الجرائم الخطيرة والفشل فى الدراسة والعمل .. وهم بصفة عامة يفتقدون الإحساس بالانتماء، ويستشعرون بأنهم منبوذون لا يحبهم أحد.

* * *

* **الزوج الفوضوى طفل مدلل :**

أثبتت الدراسات النفسية أنَّ الزوج الفوضوى هو طفل مدلل لم يستوعب المعايير ونظم الجماعة خلال تنشئته الاجتماعية منذ الصغر، سواء فى البيت أو المدرسة؛ لذلك فهو طفل فى حاجة إلى إعادة تربيته وتعليمه مرة أخرى، وبالتالى إعادة توازنه الاجتماعى.

كما ثبت أنه فوضوى؛ لأنه يعتمد على غيره، ولديه اقتناع بأن هناك من يتحمل هذه الفوضى، ويقدر على تحويلها إلى نظام.

---

* مجلة الشرق الأوسط الصادرة فى ١٨/١٢/١٩٩١ العدد ٢٨٦ (بتصرف).

وتخلص نتائج تلك الدراسات إلى أن الفوضى طفولة، وكسر للقانون العام للحياة، وشذوذ عن المألوف، وهروب من القواعد المتعارف عليها فى المجتمع، ورفض للعادات والتقاليد، وخلل فى السياق العام.

والفوضى أسلوب حياة [١] يبدأ مع التكوين والتنشئة، إلى جانب عوامل التربية والبيئة وظروف المجتمع ، فضلاً عن استعداد الشخص نفسه.

وهنا تكمن خطورة معايشة هذا الجو الفوضوى على الأطفال لرؤيتهم للأب يفعل كيفما يشاء ولا يُحاسَب مما يجعلهم صورة منه.. ومن هنا يتأتى دور الزوجة التى يقع عليها العبء الأكبر فى غرس قيم النظام فيهم، فضلاً عن دورها تجاه زوجها الذى يحتاج منها إلى صبر، وأن تتعامل معه باللين[٢] لا بالقوة أو العنف.

* * *

*** الحب عملية كيميائية ! :**

فى معامل الأبحاث بمعهد نيويورك اكتشف الدكتور «ميشيل ليبوتنز» رئيس قسم الاضطرابات العصبية، أن الحب عملية كيميائية تتم داخل الجسم البشرى.. وأفاد أن العلاج الكيميائى الذى حقق نتائج مذهلة فى حالات الاكتئاب يمكن أن يستخدمه الطب فى العلاقات الإنسانية لإقامة علاقة حب أرق وأجمل وأطول مدى بين المحبين.

وصاغ «د . ليبوتنز» نظريته المثيرة فى هذا الإطار:

**ـ *في المرحلة الرومانسية* :**

التى تعد فترة الجاذبية الأولى فى الحب يفرز المخ مادة كيميائية أطلق عليها اختصاراً

---

(١) الفوضى أنواع :

ـ الأول : فوضى الملابس المبعثرة.

ـ الثانى : فوضى المواعيد غير المنتظمة.

ـ الثالث: فوضى المشاعر وهى خليط من الحب والكراهية.. من الرفض والقبول .. من القرب والبعد.

ـ الرابع : فوضى الكلام .. أى ذكر كلمات بلا معنى ولا هدف غير منتظمة وغير مترابطة.

ـ الخامس : فوضى التواصل بمعنى محب وغير محب، يقترب من زوجته وقتما يريد ويرفضها بلا أسباب!

ـ السادس : فوضى السلوك داخل البيت.

(٢) من الأسباب الطريفة التى يراها أحد أساتذة علم النفس : أن تبعث الزوجة إلى زوجها رسالة حب تقول فيها «مادمت صغيراً ولا تعرف ما تفعله فسوف أعاملك على أنك طفل حتى تكبر».

اسم (P . E .A) هى التى تحقق الشعور بالرضا والخفة والنشاط الوجدانى فى هذه المرحلة ..... وبتأثير هـذه المادة يشعر الإنسان برغبة هائلة فى الاقتراب من الطرف الآخر.

**ـ في مرحلة الاستقرار العاطفى :**

يقل إفراز مادة(P . E .A) وتذوب نشوة الإحساس الأول ويخفت الوهج، ويبدأ الجسم فى إفراز مادة «الأندروفين» التى تساعد المحبين على التعرف على بعضهما البعض بصورة أفضل .. وفى هذه المرحلة يستمتع العشاق بالموسيقا والجلسات الهادئة.

**ـ في مرحلة التوتر العاطفى :**

تقل مادة «الأندروفين» فى الجسم، وهنا تبدأ المتاعب، حيث يشعر أحد الطرفين بعدم الأمان والقلق وعدم الارتياح مع الطرف الآخر، ويغضب لأتفه الأسباب، وأحياناً يفتعل المعارك والمشاجرات ....... وفى هذه المرحلة قد تتفاقم الخلافات بين الأزواج والمحبين فيفترقون .

ويلخص «د. ليـبـوتنز» نظريتـه فى كلمـات : يقل «الأندروفين» يقل الحب، وينعـدم التفاهم.

ولكن يستطرد قائلا : فى أحيان كثيرة عندما يقل إفراز «الأندروفين» ويفتر الحب، ويصل إلى مرحلة الخطر ينتاب العاشق شعور بالخوف من فقدان الحبيب .. فيبدأ الجسم مرة أخرى فى إفراز(P . E .A) ليعود المحب إلى المرحلة الرومانسية حيث الحب المتأجج والمشاعر المتوهجة.

الطريف أن هذه النظرية العلمية البحتة تؤكد الحكمة القديمة للجدة العجوز : «الخصام يحيى الغرام» أو «الخناق توابل الحياة الزوجية».

وهكذا تؤكد نظرية الحب الكيميائى أن المشاكل التى يتعرض لها المحبون سببها عدم التوازن فى كيمياء المخ[١].

* * *

### * طاقة الفرد الجنسية محددة ! :

أثبتت التجارب العلمية.. أن طاقة الفرد الجنسية[٢] محددة منذ نشأته الأولى، وأن الهرمونات الصناعية لا تؤدى إلى تغير يذكر فى النشاط الجنسى، وأن الإيحاء هو الذى يلعب بطبيعة الحال الدور الأول فى هذا النشاط لدى من يقبلون على مثل هذه الهرمونات الصناعية.

وقد أوضحت الدراسات أن نسبة هرمون «التستوستيرون» تزداد زيادة كبيرة ابتداء من مرحلة البلوغ وحتى سن الشباب، ولا تنخفض إلا بعد سن الخمسين.

وأن نسبة الانخفاض تقل بين كبار السن من الرجال الأصحاء الذين يعيشون حياة مستقرة؛ حيث إن نسبة التغير فى هذا الهرمون ضئيلة جداً... لذلك فإن الميل الجنسى لدى الذكور لا يتأثر تأثرا كبيراً بالتقدم فى السن.

---

(١) فى ضوء هذه النظرية تصور كاتب هذا الحوار فى عيادة نفسية عام ٢١٠٠ فى إطار «كاريكاتيرى» ساخر.

فتاة عصرية تدخل عيادة طبيب نفسى مشهور:

- صباح الخير يا دكتور.....
- صباح الخير، بتشتكى من إيه»؟
- شريف خطيبى يا دكتور اتغير جداً.. زهقت منه. أرغب فى تغييره وأفكر فى حب جلال جارنا.
- هل بيانات الأستاذ جلال معك؟ فالأفضل طبعاً أن أراجع البيانات أولا قبل أن أعطيك رأيى.
- البيانات أعتقد أنها عند حضرتك.. جلال زارك منذ أيام ليتخلص من حبه لخطيبته.
- صحيح.. تذكرت، كيف حاله الآن؟
- تحسن جداً.. هل تعتقد يا دكتور أننا نناسب بعض عاطفياً.
- أعتقد ذلك ولكن يجب أن نراجع بيانات جلال أولا، على كل حال نبدأ الآن بحكاية خطيبك شريف.. خذى هذه الأقراص ثلاث مرات فى اليوم، وبعد أسبوع تكونين نسيت حبك لشريف تماماً، بعد ذلك خذى جرعات من هذا الدواء لتقعى فى غرام جلال.

(٢) من المعروف أن الوظيفة الجنسية تبدأ عن طريق الإثارة بالعين أو اللمس، ومن ثم ينتبه الجزء الأعلى من أعصاب المخ، فيعطى إشارته التى تمر على الغدة النخامية أولا، والتى تترجمها إلى أوامر تصدر إلى الخصية التى تفرز فى الدم مباشرة هرمون «التستوستيرون» الذى يؤدى إلى اندفاع الدم فى عضو الذكورة محدثاً الانتصاب....

وقد أثبتت الدراسات التى أُجريت على حيوانات التجارب[1] أن نسبة هرمون «التستوستيرون» اللازمة لمباشرة الحياة الجنسية أقل بكثير مما يفرزه الجسم فى حالته الطبيعية.

أما بالنسبة للمرأة فإن الإثارة الجنسية تحفز المبيض على إفراز هرمون «البروجسترون» فى الدم مباشرة، وبالتالى يتهيأ الجهاز التناسلى لمباشرة وظيفته الجنسية.

ومن الثابت علمياً.. أن الميل الجنسى عند المرأة ينخفض كلما تقدمت فى السن، وبعد توقف المبيض عن إفراز هرمونات «الاسترادبول» و«الاستيروجين» بعد سن الأربعين... كما تؤدى أقراص منع الحمل إلى ضعف الميل الجنسى... وتقل كذلك رغبة المرأة الحامل؛ لانخفاض نسبة «الاستيروجين» خلال فترات الحمل.

وقد ثبت أن لكل إنسان نظامه الهرمونى[2] المتكامل الذى يدخل فى جميع العمليات الحيوية فى الجسم، من نمو وشيخوخة، وحمل وولادة؛ ولذا فإن الإنسان السليم الصحيح المعافى هو الذى يتمتع بنظام هرمونى متكامل نابع من غدد سليمة تعمل بشكل متوازن، وهذا يحتاج إلى نظام غذائى صحى يحتوى على جميع العناصر الغذائية المتوازنة.

* * *

*** العلاقة بين الطعام والجنس :**

أثبتت الأبحاث التى أجريت على خلاصة الجرجير أنه يحتوى على مواد «أوتاراتروفين» التى تساعد الغدة النخامية على تنبيه الجهاز الذكرى، فضلا عن كون الجرجير يحتوى على ڤيتامين «أ» و«ج» كما أنه فاتح للشهية.

ولذا يُعَدُّ تناول الجرجير بشكل يومى مفيداً للرجل، وكذلك «الخس» و«زيت الخس» بالذات، حيث يقوى إفرازات الغدة النخامية التى تنبه الجهاز الذكرى.

ومن هنا فقد تبين أن سكان الريف الذين يداومون على تناول الخضراوات - مثل الجرجير والخس - كل يوم، لديهم ميل جنسى عال ومعدل خصوبة أكبر من سكان المدن.

---

(١) قدرت هذه النسبة فى فئران التجارب فوجد أنه يكفى لمباشرة الجنس ما بين عشر إلى ثلث الكمية الموجودة بالدم وأن إعطاء جرعة أعلى من الهرمون لهذه الحيوانات لم يؤد إلى زيادة نشاطها الجنسى.

(٢) مصدر الهرمونات هو الغدد الموجودة فى الجسم، والغدد الصماء بالذات، ومن أهمها الغدة الدرقية، والغدة النخامية، والغدد الليمفاوية والغدة فوق الكلية، والطحال والبروستاتا، والبنكرياس، والخصية، والمبيض.

كمـا أثبـتت الأبحـاث أن البـصل يحـتـوى على مـادة فـعـاله تفـيـد هرمـونات الذكـورة «التسـتوستـرون» ففى مـعمل «الفارمـاكولوجى» بالمركز القومـى للبحـوث تم فـصل المادة الفعالة للبصل، وحـقنت ذكور الفئران الـصغيرة قبل البلوغ بهذه المـادة، وكـذلك الفئـران الكبيرة البـالغة ... وكانت النتيـجة .. أن الفئران الصغيرة ظهرت عليها أعـراض البلوغ ... أمـا الفئران الكبيرة البـالغة فقد زادت عندها الحيوانات المنويـة مع زيادة فى نمو الأعضـاء الجنسية.

ولذلك تشيـر تلك الأبحـاث إلى أن تناول الـشخص لبـصلة واحـدة فى الـيوم لمـدة ثلاثة أشهر يساعده على زيادة نسبـة الخصوبة لديه من جـراء زيادة نسبـة الحـيوانات المنويـة ... ومن هنا فإن البـصل ينشط الجنس عند الرجل ويزيد من قدرته على الانتـصاب، كمـا يزيد من ميله الجنسى؛ وذلك لأنه يساعد على زيادة إفراز هرمون «التستوسترون».

أمـا بالنسبـة لما أثير من أن تناول طيور الحمـام، والجمبرى والاستـاكوزا، والكوارع يزيد من النشـاط الجنسى .. فقد ثبت أنهـا مجـرد اعتقـادات ليس لـها أسـاس من الصحـة .. حـيث تعد من الأطعمـة التى تحـتوى على بروتينات وفيتـامينات تمد الجـسم بالطاقة والسـعرات اللازمة التى تساعد على ممارسة مختلف الأنشطة والأعمال ومنها الجنس.

وإجمالاً فإن الغذاء الـصحى المتوازن يساعد على الاحـتفاظ بلياقة مـعينة وبنشاط وقـوة تجعل الشخص السليم يمارس الجنس بشكل طبيعى*.

* * *

## الضعف الجنسى .. والإيحاء:

أوضـحت الدراسـات النفسيـة أن النفس البـشرية قابلة للإيحـاء، ومـا يمكن أن يؤدى إليه من دور سلبى فى القدرة على الاستـجابة الطبـيعية للمؤثرات الجنسيـة، وخصـوصا بعد أن لوحظ أن كثيراً من الذين يشكون من الضعف الجنسى ثبت خلوهم من أي مرض عضوى يؤثر فى قدرتهم على الانتصاب.

* مجلة كل الناس، فى عددها الصادر فى ١٩٩١/٤/١٢ (بتصرف).

وقد ثبت أن أقسى صور الإيحاء التى يمكن أن يتعرض لها الرجل، خاصة فى بداية حياته الزوجية تكون من الزوجة التى لها دور مهم فى حياة الرجل الجنسية سواء بالسلب أو بالإيجاب ... فكما أن للزوجة القدرة على تثبيت الحقائق، فلها أيضاً القدرة على الإيحاء بعكس الحقيقة، سواء عن عمد نتيجة لعدم حب الزوج، أو محاولة عقابه، أو الإقلال من شأنه .. أو كان هذا عن غير عمد نتيجة للجهل والتأثر بالخبرات المنقولة التى لا أساس لها من الصحة، والتى تجعل الزوجة توحى إلى زوجها بأنه مريض بالضعف الجنسى، ويحتاج إلى العلاج، وهو أشد الأنواع تدميراً للرجل، إذ يصدر عن شريكة حياته التى يمارس معها الجنس، والتى يرغب فى إشباع الغريزة الجنسية لديها، وهذا الإيحاء يرسخ فى نفسه رسوخاً قوياً، ويجعله يعانى من مظاهر الضعف الجنسى إلى تحتاج الى علاج نفسى طويل لإزالة آثاره.

ثم يلى ذلك فى المرتبة الإيحاء من الزملاء والرفاق، وهم يتحدثون بشىء من المبالغة والمغالاة فى قدراتهم الجنسية، موحين إلى المستمع إليهم أنه إذا لم يكن يتمتع بهذه القدرة والكفاءة الجنسية، فإنه مريض ويحتاج إلى علاج، وعليه أن يسارع إلى الأطباء المختصين طلباً للعلاج قبل فوات الأوان .. وهنا يرسخ الإيحاء فى ذهن المستمع إليهم، وبالتالى يعتقد فعلاً أنه مريض بالضعف الجنسى؛ ومن ثم يبدأ فى المعاناة الحقيقية من مظاهر الضعف وعدم الثقة بالنفس، فيلجأ إلى الأطباء ملتمساً علاجه من ضعفه الجنسى.

ومن ذلك كله يتضح أن قابلية النفس البشرية للإيحاء تمتد إلى تقبل الإيحاء الذاتى المبنى على سماع ما يهز الثقة بالنفس نتيجة لجهل وعدم إيمان بقدرات خفية أودعها الله فى الإنسان.

## أمراض الشرايين تؤثر على القدرة الجنسية * :

أثبتت الأبحاث الطبية الحديثة فى التشريح ووظائف الأعضاء أن الدورة الدموية لها أهمية كبيرة لحدوث الانتصاب .. إذ أثبتت هذه الأبحاث المتقدمة أنه بمجرد حدوث

* طبيبك الخاص: عدد أكتوبر ١٩٩١ (بتصرف).

الانتصاب تتدفق إلى العضو كميات كبيرة جداً من الدم الشرياني، قد تصل إلى ستة أضعاف الكمية المعتادة التي تغذيه.

وبالتالي أصبح واضحاً أن الأسباب النفسية ليست هي الأسباب الوحيدة لِلْعُنَّة، بل إن هناك أسباباً مرضية كثيرة في الجهاز العصبي والجهاز الدوري، والهرمونات التي تسبب العنة ..

وقد أوضحت هذه الدراسات أن أمراض الشرايين المغذية للعضو تمثل نسبة كبيرة من الأسباب المؤدية إلى العنة وضعف الانتصاب.

وأنه لعلاج مثل تلك الحالات يمكن استخدام مادة «البروستاجلاندين هـ.ا» .. وهي مادة جديدة تؤدي إلى توسيع الشرايين بدرجة كبيرة .. وهي ليست لها أعراض جانبية أو أي تأثير على الأعضاء الداخلية مثل الكبد.

ولقد ثبت أنه مع استخدام هذه المادة عدة مرات تحسنت الدورة الدموية للكثير من هؤلاء المرضى، ولم يحتاجوا إلى تدخل جراحي .. ولكن مازالت هناك حالات لا تستجيب لمثل هذه الطرق العلاجية، وأصبح من الضروري التدخل الجراحي الذي يعتبر غير مشجع - حتى الآن - باستثناء عدد قليل من الحالات، مثل حالات الحوادث التي تؤدي إلى إصابة شرايين العضو.

* * *

### العجز الجنسي للرجال:

أشارت الإحصاءات إلى أن من بين كل عشر حالات طلاق يوجد ست حالات منها سببها العجز الجنسي، وأن مضاعفات هذه المشكلة وآثارها الاجتماعية أصبحت من أخطر المشاكل الزوجية.

ففي أحد الأبحاث التي قُدمت في المؤتمر الدولي لأمراض الذكورة [١] ... إشارة إلى

---

* انعقد بالقاهرة مؤتمر دولي لأمراض الذكورة نوقش خلاله ٦٠ بحثاً علمياً عن أسباب وعلاج العجز الجنسي عند الرجال .. وقد أعلن خلاله أكثر من ٢٠٠ خبير وأستاذ متخصص في علاج أمراض الذكورة أن العجز الجنسي مشكلة لها عواقب وخيمة تهدد كيان الأسرة وتساهم في زيادة معدلات الطلاق.

أن ٢٥ ٪ من أسباب العجز الجنسى ترجع إلى العوامل النفسية، أو الجهل بالثقافة الجنسية وانعدام الوعى بها[١] ... وأن ٧٥ ٪ منه لأسباب مرضية وعضوية.

وأن الخطأ الشائع عند كثير من الرجال هو استخدام المواد المخدرة لزيادة الكفاءة الجنسية، ولكن الأبحاث التى أجريت على مدمنى المخدرات أثبتت أن هرمون «التستوسترون»[٢] يقل عن المستوى العادى عندهم .. والسبب أن المواد المخدرة والمهدئة تؤثر على خلايا «الهيبوثالاميك» المنشطة لهرمون التبويض، وبالتالى تؤثر على الهرمون الذكرى نفسه. كما أن المراكز الحسية بالمخ تنظم عملية إفراز «التستوسترون» وأى شلل فى نشاطها يحدث عن طريق المخدرات يؤدى إلى الاختلال فى إفرازها.

وأكدت أبحاث أخرى نوقشت فى المؤتمر أن المخدرات تقلل أيضاً من نسبة هرمون «الكورتيزون» مما يسبب الخمول وقلة الحيوية والنشاط، مما يعوق أداء العملية الجنسية من البداية .. كما يسرى نفس الشىء على الأدوية المهدئة للأعصاب، والتى يتناولها البعض لمدد طويلة تصل إلى سنوات عديدة.

كما تبين أن التدخين المفرط له آثاره الضارة، بالإضافة إلى ما يسببه من ترسيب وانسداد فى شرايين القلب تمنع تدفق الدم إلى الجهاز الذكرى بالكمية الكافية، مما يؤثر على النشاط الجنسى للرجل الذى يدمن التدخين.

ومن الأبحاث التى قُدمت أيضاً فى المؤتمر .. بحث يؤكد على أن الهرمونات الصناعية التى تباع على شكل عقاقير فى أوروبا لتقوية الجانب الجنسى فى الرجل ماهى إلا عملية خداع ووهم، بل هى أحد أسباب العجز الجنسى نفسه، والسبب أن طاقة الفرد

---

(١) من المعروف أن الجنس علم يدرس فى جامعات أوروبا، وله أسس وقواعد يجب أن يعرفها الشخص العادى، وبفضل تقدم العلم أمكن الكشف عن أسباب العجز الجنسى المتعددة، والتى من أهمها التشخيص المتأخر الذى لا يحدث إلا بعد أن تقع الكارثة، والسبب هروب الرجل الشرقى بالذات من مواجهة الطبيب، ونظرته المتخلفة إلى المشكلة على أنها «عيب» وأن فى مواجهتها إنقاصاً من رجولته؛ لأنه يربط بين الرجولة والفحولة الجنسية ربطاً خاطئاً؛ ولذلك يلجأ الرجل إلى علاج نفسه إما بالوصفات «البلدية» أو بتداول المخدرات أو المهدئات، حيث يعتقد أنها تنشطه جنسياً .. وقد يلجأ إلى تداول الهرمونات الصناعية بدون استشارة طبيب مختص، وقد يجرى وراء «موضات» الأدوية التى تباع فى بوتيكات أوروبا، وربما يدفع مئات من الدولارات لشرائها دون أن يُقَدِّرَ خطورتها.

(٢) هو الهرمون الذى يؤدى إلى توارد الدم فى العضو الذكرى محدثاً الانتصاب ثم القيام بوظيفة الإخصاب.

الجنسية محددة منذ نشأته الأولى، ومن هنا لا تؤدى الهرمونات الصناعية إلى تغير يذكر فى النشاط الجنسى - وإنما الإيحاء هو الذى يلعب الدور الأول فى هذا النشاط، وقد تؤدى إلى اضطراب فى إفرازات الغدة الدرقية مما يعوق النشاط الجنسى.

ولذا حذر البحث المقدم من استخدام هذه العقاقير التى غالباً ما يلجأ إليها الرجل بدون إشراف طبى..

كما ثبت علمياً ـ من بحث آخر ـ أن ارتفاع ضغط الدم، وهبوط القلب، ومرض السكر من الأمراض التى تسبب القصور الجنسى، فضلاً عن مضاعفاته.

وكذلك أمراض الأوعية الدموية، واضطرابات الهرمونات وأمراض الجهاز العصبى المركزى .. ولذلك أشار البحث إلى أن الإنسان السليم الخالى من الأمراض يمكن أن يتمتع بنشاط جنسى معتدل مهما كانت سنه* .

وقد دلت الأبحاث على أن كبار السن الأصحاء الذين يعيشون حياة سهلة وبسيطة بعيداً عن التوترات الذهنية، والذين يتناولون الأطعمة الصحية التى تحتوى على البروتينات والفيتامينات وغيرها من العناصر الغذائية، لا يحدث عندهم تغييرات فى نسبة هرمونات الذكورة، ولا يفقدون الميل نحو الجنس، بل قد يستمر لديهم النشاط الجنسى إلى ما بعد ٧٠ سنة.

كما تبين أن الوراثة تلعب دوراً كبيراً فى ثبات الهرمون الذكرى خلال الأطوار المختلفة لحياة الفرد؛ لذلك فإن الميل الجنسى فى الذكور لا يتأثر بكبر السن طالما توافرت الحياة الصحية السليمة..

وتناول أحد الأبحاث المقدمة أثر استعمال المرأة اللولب المانع للحمل بشكل غير صحى وعلمى .. فقد تبين أن الزوجة إذا تركت اللولب بدون متابعة من الطبيب المختص، فإنها

---

* من الثابت علمياً أن المسألة ليست مسألة سن ولكنها مرتبطة بالصحة العامة، حيث يبدأ النشاط الجنسى من سن ١٦ سنة ويستمر إلى ما بعد سن ٦٠ سنة بشكل طبيعى وعادى لو أن الشخص كان سليماً ولا يعانى من أى مرض.

تُصاب بأنواع من الميكروبات والالتهابات التى تؤثر على العضو الذكرى عند الرجل، وتصيبه بالتالى بالضعف دون أن يدرى.

وقد حذرت دراسة علمية من تناول بعض أنواع الدجاج واللحوم المستوردة التى يتم تغذيتها بحبوب «تنظيم الحمل» أو بعض أنواع الهرمونات التى تساعد على سرعة التسمين، حيث قد أوضحت البحوث أنها تصيب الرجال بالضعف الجنسى والعقم. والسبب أن أنسجة هذه اللحوم تحتوى على نسب من الهرمونات التى إذا تكرر تناولها لعدة سنوات، فإنها تؤثر على إفرازات الغدة النخامية والدرقية، مما يمنع إفرازات هرمون «التستوسترون» عند الرجل .. و«البرجستون» عند المرأة.

ولذلك طالبت تلك الدراسة أصحاب المزارع والمراعى بعدم استخدام الأعلاف التى تحتوى على أى نوع من الهرمون .. كما طالبت الناس بالتأكد من مصادر مختلف أنواع اللحوم والدجاج ..

غير أن دراسة علمية أخرى قد ركزت على العوامل النفسية كأحد الأسباب الجوهرية للعجز الجنسى، والتى لا تقل عن نسبة ٢٥٪ من أسباب العجز الجنسى فى مجمله، وبينت الدراسة أنه ينتشر بين طبقة المثقفين والمفكرين والمتعلمين والعلماء أكثر من طبقة الفلاحين أو العمال .. والسبب - كما أشارت الدراسة - أن الذين يفكرون هم أكثر الناس عرضة لأمراض القلق والتوتر والاكتئاب النفسى .. وهذه الأمراض تضعف النشاط الجنسى ... فى حين أن البسطاء من الناس من الذين لا يتعرضون لضغوط الحياة النفسية، ويقبلون عليهاببساطة ودون عقد يمارسون الجنس بطلاقة مهما كانت أعمارهم.

ففى دراسة مقارنة بين مجموعة من العلماء والمفكرين وبين مجموعة من عمال البناء، اتضح أن الرغبة الجنسية تزيد عند هذه الطبقة التى يعتمد نشاطها على القوة العضلية أكثر من الذين يعتمدون على القوة الفكرية. إلا أن الدراسة ذهبت إلى أن لكل حالة أسبابها الخاصة التى تختلف من شخص لآخر، ولكن النتيجة التى أشارت إليها آنفاً إنما هى بشكل عام.

وقد تناول أحد البحوث آخر ما توصل اليه العلم الحديث فى علاج عدم الانتصاب، أو ما اصطلح عليه بـ «العجز الجنسى» .... وهو عبارة عن حقن* تؤخذ فى العضو الذكرى نفسه تساعد على اندفاع الدم فى الجهاز الذكرى، وتقوى العضلات المحيطة به حتى يتم الانتصاب.

وبالنسبة لمرضى السكر .. فقد نصح البحث بضرورة مواجهة مضاعفات مرض السكر حتى لا تتدهور الحالة إلى عجز جنسى .. وذلك بوضع برنامج علاجى وغذائى طويل الأمد حتى يمكن تجنب المضاعفات التى تسبب العجز الجنسى، مثل إصابة الجهاز الذكرى بالالتهابات الداخلية .. أو حدوث تغييرات فى الأوعية الدموية تمنع تدفق الدم بشكل طبيعى فى هذا المكان

كما توصل العلم الحديث إلى إمكان الالتجاء إلى الوسائل الجراحية الحديثة لعلاج العجز الجنسى، مثل جراحات الفتق والعيوب الخلقية، ولا سيما اختفاء الخصية، أو وجود الأورام بها، أو تعلق الخصية فى مكان غير طبيعى .. أو جراحات ربط الأوردة فى الجهاز الذكرى وتسليكها، وزرع جهاز صغير يضخ الدم فى هذه المنطقة ويساعد على الانتصاب .. وذلك كله بجانب علاج الاضطرابات الهرمونية.

* * *

## * العلاقة الجنسية والحمل:

ثبت علمياً ضرورة الامتناع عن العلاقة بالجنسية فى الأشهر الثلاثة الأولى إذا كان الحمل مهدداً بالسقوط، كأن يكون قد حدث إجهاض قبل ذلك فى الشهور الأولى.

وكذلك يستحب الامتناع عن اللقاء الجنسى فى الأسابيع الثلاثة الأخيرة، حيث تبين أن السائل المنوى للرجل يحتوى على مادة «البروستاجلاندين» وهى مادة تسبب التقلصات الرحمية، مما يسبب الإجهاض فى الشهور الأولى أو الولادة المبكرة.

---

* تتكون من مركبات كيميائية جديدة تم اكتشافها فى الولايات المتحدة الأمريكية، وهى من مركبات «البابافرين» و«الدوستجلاندين» .. ويلاحظ أن هذه المركبات لها آثار جانبية تحدث بنسبة ١٠ ٪ بين الرجال .. وأن كل شخص يحتاج إلى كمية معينة منها تختلف عن الكمية التى يحتاج إليها الشخص الآخر؛ لذلك لا يمكن استعمالها إلا تحت إشراف طبى دقيق.

* **هرمون وراء بعض حالات العقم :**

اكتشاف علمي جديد يعتبر آخر ماتوصل إليه العلماء الأمريكيون في مجال العقم عند السيدات، وهو أن هناك اضطرابا في هرمون معين يدعى «البرولاكتين»[1] وهو المسئول عن إفراز اللبن في ثدي الأم المرضع.

وقد أثبتت الأبحاث أن الزيادة في هرمون «البرولاكتين» تؤدي إلى اضطراب الدورة الشهرية، وأعراض أخرى مثل الصداع الشديد وضعف الإبصار، أو وجود لبن في الثدي مثلاً بدون أن تكون السيدة حاملاً أو مرضعاً، فضلا عن أعراض أخرى متمثلة في زيادة الوزن، وظهور الشعر في الوجه والبطن والظهر، واضطراب الجانب النفسي الذي يتضح بوجه خاص في مشاعر الاكتئاب.

كما ثبت أن هناك عوامل قد تؤدي إلى زيادة إفراز هرمون «البرولاكتين» مثل تناول بعض العقاقير المهدئة أو المضادة للاكتئاب... أو وجود ورم حميد في الغدة النخامية[2] يتسبب في خلل التركيبة الكيميائية لإفرازات الغدة، وبالتالي يَحْدُث اضطراب في إفراز الهرمون... كما أن أمراض الكلى تؤدي أيضاً إلى هذا الاضطراب في الهرمون.

وكذا يؤكد العلماء الباحثون أن سر الهرمون الذي كان مجهولا إلى حد بعيد بدأ ينكشف عنه النقاب... وأن المشكلة التي كانت تعاني منها كثير من السيدات أصبحت أقل حدة بعد التعرف على أسباب العقم الحقيقي.

وتزداد الدلائل العلمية على وجود ارتباط قوي بين زيادة نسبة هرمون «البرولاكتين» في أجسام النساء غير الحوامل أو غير المرضعات وبين الإصابة بمرض مسامية العظام[3].

(١) «البرولاكتين» هو هرمون مهم ينتجه الجزء الأمامي من الغدة النخامية وظيفته الأساسية تنبيه ثدي المرأة المرضع لإفراز اللبن .. وهو يعطى أحياناً للأمهات عند صعوبة الإرضاع، كما أنه يساعد أيضاً أثناء الحمل على المحافظة على إمداد الجسم بما يلزمه من «البروجسترون» وهو هرمون أنثوي ضروري للولادة الطبيعية.

(٢) الغدة النخامية موجودة بقاع الدماغ، وهي غدة صغيرة صماء بيضاوية الشكل تؤثر في النمو، وتقوم بتحريض الثديين على تكوين اللبن لدى المرأة.

(٣) أي تصبح هشة مخرمة.

ويشير الباحثون إلى أن هذا مرجعه إلى تأثير البرولاكتين على كثافة العظام، أو أن السيدات اللاتى يتوقف لديهن الحيض تقل فيهن أيضاً مادة «الإستروجين».

وهناك دراسات أخرى ترى أن هناك صلة غريبة بين الحالات النفسية والعصبية من ناحية، وبين زيادة نسبة هرمون «البرولاكتين»* . فلقد وجد الدكتور «جون ماتوكس» مدير قسم الغدد الصماء والعقم بالمركز الطبى بجامعة «روشستر» البريطانية أن الحالة النفسية لمريضات كن يعانين اكتئاباً قد تحسنت بعد تعاطى دواء معين سيطر على إفراز «البرولاكتين» وخفض مستوياته... وأنه عندما أوقف الدواء لوحظ ارتفاع حالة الاكتئاب.

ومع ذلك، فإن النتائج تشير إلى أن هذا الهرمون الأنثوى العجيب لايزال يحتاج إلى مزيد من البحوث والدراسات حتى تكتشف مكوناته جميعها.

* * *

**• عقم المرأة :**

أشارت الدراسات العلمية إلى أهمية مدة الزواج عند تحرى أسباب عدم حدوث الحمل... فإذا مضى عامان على الزواج بدون إنجاب طفل فتكون فرص حدوث الحمل حوالى ١٢٪.. وبعد مضى سبع سنوات من الزواج يكون احتمال حدوثه ضعيفاً للغاية.

وقد دلت الإحصائيات على أن ٧٠٪ من المتزوجات يحملن خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الزواج... ونسبة ٨٠٪ : ٨٥٪ بعد مضى ستة أشهر، وما تبقين يحملن فى السنة الثانية من الزواج...

وأنه إذا انقضت سنة كاملة على الزواج ولم يتحقق الإنجاب، برغم الانتظام فى الاتصال الجنسى وعدم أخذ الاحتياطات ضد الحمل، عندئذ يحق للزوجين أن يستفسرا عن عدم حدوث الحمل ويطلبا المساعدة؛ ولذا يستدل من الأرقام السابقة أن السنة الأولى من الزواج تكون الفترة الكافية للحكم على قابلية الإخصاب عند غالبية النساء.

ومن الثابت علمياً.. أنه لكى تتم عملية الخصوبة والحمل عند المرأة يجب أن يتوافر لديها هذان الشرطان:

---

* هو هرمون يحمى العظام كما هو معروف لدى المتخصصين.

أولا: انطلاق بويضة سليمة من المبيض.

ثانياً: انتقال تلك البويضة دون مانع أو حائل خلال إحدى قناتى «فالوب» حتى تصل إلى الرحم، ولكى تنطلق البويضة من المبيض يجب ألا تكون هناك عوائق تمنع حدوث التبويض[1].

وقد ثبت علمياً أن للعوامل النفسية دوراً كبيراً فى إحداث العقم، إذ يمكن للإجهاد النفسى التأثر على العلاقة القائمة بين الدماغ والغدد النخامية والمبيض محدثاً اضطراباً فى وظيفة المبيض، أو محدثاً تشنجاً فى البوقين قد يعيق الحمل.

كما ثبت ـ مؤخراً ـ أن المواد الناتجة من تحلل الحيوانات المنوية فى رحم المرأة وامتصاص الغشاء المخاطى الرحمى لها يؤدى إلى تكون أجسام مضادة للحيوانات المنوية عند المرأة تقتل الحيوان المنوى. وبالتالى تمنع الحمل.. أى أنه أصبح لديها مناعة ضد السائل المنوى لزوجها؛ ولذا قد يحدث إذا تزوج كل منهما شريكاً آخر أن يتمكن من الإنجاب!

* * *

### * هرمون «البرولاكتين» وعقم الرجل :

ثبت عليماً أن زيادة نسبة إفراز هرمون «البرولاكتين»[2] فى الدم يؤدى فى أحيان كثيرة إلى زيادة إفراز اللبن من الثديين وعدم انتظام الدورة الشهرية واضطراب عام فى هرمونات المرأة، وبالتالى إلى العقم.

---

(١) هناك أسباب كثيرة لعدم التبويض، منها أمراض تتعرض لها المرأة وتتأثر بها خلايا الدماغ والغدد الصماء، كالغدة النخامية والدرقية، وخلايا المبيض، والجهاز التناسلى، وهذه كفيلة بأن تؤدى إلى اضطراب الدورة الشهرية وانعدام التبويض بحيث تكون المحصلة الأخيرة العقم.

كما أن هناك أسباباً مهبلية تمنع عملية الاتصال الجنسى كضيق فتحة المهبل، أو زيادة حموضة المهبل، أو التهاب المهبل نفسه .. أو أسباباً عنقية كالتهاب عنق الرحم، أو نقص إفرازات عنق الرحم التى تساعد على انتقال الحيوانات المنوية عبر الرحم إلى البوقين .. أو أسباباً مبيضية كالإصابة بأورام مبيضية ، أو حدوث عطب فى خلايا المبيض .. أو أسباباً رحمية مثل نقص فى تكوين الرحم أو حدوث التهاب به.

(٢) يفرز هرمون «البرولاكتين» من الغدة النخامية فى الدماغ والذى يتحكم فى إفرازه من هذه الغدة هو جزء من الدماغ المتوسط يسمى «ما تحت المهاد Hypathlamus

كما أن زيادة نسبة هذا الهرمون بشكل ملحوظ عند الرجل تؤدى إلى إفراز اللبن من حلمتيه، وتعطيل إفراز هرمونى "LH و TSH" اللذين يسهلان وينشطان إنتاج وإفراز الهرمون الذكرى الذى بدوره ينمى الخصيتين والغدد الداخلية الذكرية ........ فإذا كانت نسبة هذين الهرمونين قليلة فى الدم بسبب ارتفاع «البرولاكتين» انخفض إنتاج هرمون «التستوسترون» وبالتالى قل إنتاج ونمو الحيوانات المنوية، مما ينعكس سلبياً على عملية الإنجاب، ويكون سبباً من أسباب عقم الرجل.

## * هرمونات الجنس وعلاقتها بالفيتامينات :

ثبت علمياً أن هناك علاقة بين الفيتامينات وهرمونات الجنس .. فقد لوحظ أن الهرمونات الجنسية عند المرأة «الاستروجين» تنشط فى تأدية وظائفها فى وجود فيتامينات «ب١، «ب٢»، «هـ» .. وأن نقص هذا الهرمون يؤدى إلى اضطراب فى الدورة الشهرية، ويقلل إدرار اللبن لدى المرضع.

وكذلك فإن نقص فيتامين «ب١» يؤثر على الهرمونات الجنسية عند الرجل .. ويقلل من «الثيامين» الذى يؤثر على الغدد التناسلية، وقد يفقد الرجل من جرائه الرغبة الجنسية.

ومن الجدير بالذكر أن الفيتامين يوجد فى القشرة الخارجية للحبوب .. الأرز والقمح والفول والمكسرات وبعض الخضراوات كالبسلة والبطاطس والسبانخ والجزر، كما يوجد فى مصادر حيوانية هامة، فى اللحم والكبد والسمك والبيض*.

## أفضل سنوات الإنجاب :

وهناك أبحاث علمية أخرى أجريت حول تأثير سن الأب والأم على الكفاءة العقلية للجنين أثبتت أن أفضل سن للإنجاب بالنسبة للأب هى سن الثلاثينيات .. أما أسوأ فترة للإنجاب فهى ما بين الخمسين والستين .. وما بين السابعة عشرة والتاسعة عشرة.

---

* مجلة كل الناس الصادرة فى ١٧/٤/١٩٩١ (بتصرف).

أما بالنسبة لسن الأم فقد أثبتت الأبحاث أن ليس لها أى تأثير على الكفاءة العقلية للجنين

## الحمل بعد سن الأربعين لا خوف منه :

بعد سلسلة من التجارب الطبية توصل الدكتور «ستيفن لاندر» من «فلوريدا» إلى حقيقة مؤداها أن الحمل بعد سن الأربعين لا يشكل خطراً على صحة المرأة أو صحة الجنين، ولكن بشرط أن تكون هى وزوجها بصحة جيدة، وأن تكون دورتها الشهرية منتظمة.

ويشير الدكتور «لاندر» إلى أن اضطراب الدورة الشهرية يعنى وجود خلل فى الإفرازات وينتج عن ذلك الخلل نتائج صحية ضارة هى التى قد تصيب المرأة الحامل أو الجنين .. ثم يضيف قائلاً : إن النوم العميق الكافى له علاقة وثيقة بالحفاظ على سلامة المرأة الحامل وسلامة جنينها.



# الفصل الثامن

## نسـائيــات

* المرأة أكثر عرضة للأحزان !

* لماذا تبكى النساء أكثر من الرجال؟

* ضعف المرأة يجذب الرجل.

* كذب المرأة حول حقيقة عمرها.

* المرأة العاملة تقسو على أطفالها.

* آلام أسفل الظهر أكثر لدى النساء.

* ضرورة الفحص الدورى علي ثدى المرأة.

* ............... وموضوعات أخرى



* المرأة أكثر عرضة للأحزان :

أثبتت الدراسات النفسية .. أن المرأة أكثر عرضة للأحزان من الرجال .. ففى فترة المراهقة تزداد الأحزان لدى الفتيات، حيث تكون المشاعر لديهن مرهفة متطرفة .. إما بالسعادة الغامرة .. وإما بالتعاسة والحزن والميل إلى البكاء، وخصوصا فى وقت الدورة الشهرية.

أيضا تزداد الأحزان بتقدم المرأة فى العمر(١) ومعاناتها من الوحدة، وأمراضها، مثل الاكتئاب الذى يظهر بمجرد فقد الزوج أو أحد الأبناء، حيث تشعر تبعا لذلك بقلة قيمة الحياة فى نظرها أو فائدتها.

كما تبين أن فترة الاكتئاب والأحزان تزداد لديها فى الفترات التى يقل فيها الضوء ويقصر فيها النهار الذى يتميز به موسم «الشتاء»(٢)... وهو ما يسمى بـ «الاكتئاب الموسمى».

* لماذا تبكى النساء أكثر من الرجال؟ :

تشير أحدث النظريات العلمية إلى أن بكاء المرأة أكثر من بكاء الرجل يرجع إلى الهرمونات، وخاصة هرمون «البرولاكتين» الذى ينظم إفراز اللبن وينشط نمو أنسجة الثدى... وأن هذا الهرمون يفرزه الجسم كرد فعل للتوتر وللأحزان ولمشاعر الاكتئاب التى تنتابها.

---

(١) أو ما يعرف باسم «أزمة منتصف العمر» .. أو أحزان المرأة بعد سن الأربعين».

(٢) يلاحظ أن تلك الحالة عامة بالنسبة للرجال والنساء بوجه عام .. وذلك ما يفسر شعورنا بالسعادة عند تباشير الربيع وقرب قدوم فصل الصيف.

والثابت علميا أن هرمون «البرولاكتين» يرتبط بالبكاء، وأن ارتفاع نسبته فى الجسم كثيرا ما يسبب انقطاع الدورة الشهرية...

فقد لاحظ الباحثون أن سيدة كانت تبكى كثيرا بدون سبب واضح أو لأتفه الأسباب، وكانت الدورة الشهرية منقطعة عنها نتيجة لارتفاع نسبة «البرولاكتين» * ... فتم إعطاؤها عقاراً لخفض نسبة «البرولاكتين» فعادت إليها الدورة، وعاد معها تماسكها وعدم إذارفها للدموع بالغزارة التى كانت تذرفها من قبل. من هنا أدرك الباحثون أن هناك صلة بين هرمون «البرولاكتين» والدموع، بعد أن عكفوا على دراسة هذه الظاهرة. وأكدت النتائج ما اكتشفوه

* **ضعف المرأة يجذب الرجل!:**

أظهرت دراسة حديثة أشرفت عليها العالمة النفسية «د. ليزا كارلى» .. أن الفتاة المترددة المستخدمة لكلمات تعنى كلمات أخرى والمتراجعة عن آرائها فى بعض الأحيان، أكثر إقناعا للرجل من تلك التى تظهر الثقة بالنفس!

وأن ضعف المرأة يجذب الرجل .. وخجلها يضاعف من جمالها وتأثيرها عليه!

وأشارت الدراسة إلى أن التردد فى الكلام يزيد من قدرة المرأة على التأثير فى الرجل الذى يفضل الكلام الناعم المطاط الذى يوحى بعدم الثقة، وبالتالى تكسب رضاء الرجل بسرعة.

.... ولذا فإن تكيف المرأة مع رئيسها الرجل يكون أسرع من تكيفها مع رئيستها المرأة.

أما المرأة التى تحتل موقعا قياديا فلا تحتاج إلى أى كلام «مطاط» أو أى تردد أو نعومة فى الكلام توحى بعدم الثقة أو عدم الكفاءة.

---

* المعروف أن هرمون البرولاكتين موجود عند كل من الرجال والنساء .. ولكن الباحثين فى الولايات المتحدة الأمريكية اكتشفوا أن نسبته ترتفع لدى الفتيات بالمقارنة بالأولاد.

## * شخصية المرأة من ملابسها :

أكد علماء النفس أن ماترتديه المرأة يحدد اتجاهاتها فى الحياة وفلسفتها العملية أو الأخلاقية .. كما يحدد مدى جديتها، خاصة فى مجال الدراسة أو العمل.

فقد تبين أن المرأة التى ترتدى ملابس محتشمة فى مجال العمل تعكس مدى احترامها لتعاليم دينها وللتقاليد المحافظة .. كما تعكس احترامها لذاتها وللعمل، فضلا عن أنها تتمتع بقدر أكبر من الصحة النفسية.

وقد لاحظ علماء النفس أن المرأة التى ترتدى الملابس ذات «الجوب» القصيرة، أو تكون عارية الذراعين، أو ترتدى الملابس المتبرجة أو الملابس الغريبة الألوان أو الخطوط- هى من النوعية التى تعانى من صفات الشخصية الهستيرية أو المصابة بمشاكل عاطفية أو عائلية .. كما تعانى من الإقبال على التطرف فى الموضة والأزياء *.

* * *

## * كذب المرأة حول حقيقة عمرها ! :

أشارت بعض الدراسات إلى أن عدد النساء اللاتى يكذبن حول أعمارهم يكون أكثر بعد سن الخامسة والثلاثين، حيث يترددن فى الإفصاح عن أعمارهن الحقيقية .

وأن نسبة ٣٥ ٪ من السيدات عينات البحث قد أكدن أنهن لا يفكرن أبدا فى الكشف عن حقيقة العمر. ويؤكدن أن الكذب حول العمر مفيد عمليا فى بعض الأحيان، وإن كان يخلق العديد من المشاكل فى أحيان أخرى؛ لأنه يثير الشك حول ألوان أخرى من الكذب تقدم عليها المرأة.

وأن نسبة ٤٠ ٪ من النساء يكرهن الإجابة بالصدق أو الكذب، ويحاولن تجاهل هذا

---

* هذا المنطق يذكرنا بموقف مدير إحدى الشركات عندما فكر فى طريقة لاختيار مجموعة جديدة من الموظفات بعد أن تقدمت مائة فتاة وسيدة نجحن كلهن فى الامتحانات والاختبارات العملية والنظرية.
ومن أجل تعيين عشر سيدات من بين المائة الناجحات طلب المدير من مساعديه أن يختاروا الفتاة والسيدة المحتشمة ... وعندما سأله مساعدوه عن السبب فى إختيار المحتشمات منهن واستبعاد صاحبات الملابس القصيرة والغريبة ... قال المدير : إننى أرغب فى توظيف فتاة تهتم بعملها قبل أن تهتم بنفسها وأناقتها إلى حد ما ... لذلك فضلت الفتاة المحتشمة الجادة.
ومن هنا أكدت مجموعة أطباء النفس وعلم الاجتماع ضرورة أن تتسم طالبة الوظيفة فى أى مكان بالحشمة والابتعاد عن تطرف الموضة.

السؤال المزعج جدا، والذى قد يسبب لهن نوعا من الارتباك والحيرة، وبالتالى يفضلن عدم الإفصاح عن حقيقة العمر بأسلوب «دبلوماسى» .. فى حين أن ١٠ ٪ من عينة البحث قد أجبن إجابات غير متوقعة؛ إذ أجمعن أنهن يقدمن على الكذب حول العمر، ولكن بزيادة فيه هذه المرة ... وأن الهدف من تلك الكذبةكسب الثقة خاصة فى مجال العمل.

هذا، وعند اتخاذ قرار حول الكذب فى حقيقة العمر يقول« د. ستفين تشوارتز» أستاذ علم النفس بجامعة «توماس جيفرسون»: إن علي المرأة أن تفكر فى ثلاثة عوامل قبل أن تكذب حول عمرها وهى:

- من الناحية النفعية: هل سيساعدها الكذب فى الحصول على رجل أو على وظيفة معينة؟

- من الناحية النفسية : هل سيجعلها الكذب تبدو أكثر رضا عن نفسها أو أقل رضا؟

- من الناحية العلمية : هل هناك احتمال بأن يكتشف الآخرون حقيقة الأمر، وما الأثر الذى سيخلفه ذلك؟

ومن هنا يحذر «د. سيتفن» من الكذب حول حقيقة العمر، سواء أكان هذا الكذب بالزيادة أم بالنقصان، حيث إن المرأة التى تمارسه تتعرض للسخرية بعد أن يكتشف الآخرون أمرها، ومن ثم عدم الثقة فيما تقوله مستقبلا *.

* * *

## * المرأة والإجهاد:

أثبتت الاستطلاعات الميدانية التى أجريت حول أوضاع النساء العاملات أنهن بسبب عملهن المزدوج يتعرضن للإجهاد أكثر من الرجال. فقد تبين أن المرأة عندما تكون فى وظيفتها تفكر فى مسئوليات منزلها وأولادها ومشاكلهم، وهذا ما يسبب لها الإجهاد النفسى والبدنى.

ويشير استطلاع بريطانى حول هذا الموضوع إلى أن النساء فى سن ٣٥ - ٤٤ هن أكثر تعرضا للإجهاد من الفئات الأخرى؛ حيث إن ٥١ ٪ منهن يعانين من الإجهاد فى حين أن نسبة الرجال الذين يعانون من الإجهاد وفى نفس العمر لا تتجاوز ٣١ ٪.

---

* ميثاق الجمال : دكتورة بريدا فريدمان (بتصرف).

ويؤكد الخبير البريطانى «د. هيوثيلويل جونز» أن شعور المرأة بالإجهاد تكون له تأثيرات ضارة على صحتها على المدى الطويل، فضلا عن ضعف الجسم وتعرضها للإصابة بالعقم.

وتنصح البحوث العلمية المرأة المجهدة بالحرص على أخذ حمام ساخن بالتمدد فى الحوض «البانيو» أو صب الماء على الجسم لفترة معقولة.. وبالحرص على تناول كوب من شاى الأعشاب المهدئة، كالنعناع أو اليانسون ... كما تنصح أيضا بمحاولة تعلم تمارين رياضية والاسترخاء على نغمات موسيقية هادئة رقيقة .. وذلك بعد عمل «مساج» خفيف لجسمها، ثم الذهاب مبكرا للفراش[1].

* * *

*** المرأة العاملة تقسو على أطفالها!:**

أكدت الأبحاث الاجتماعية أن المرأة العاملة أكثر قسوة وضربا لأطفالها؛ حيث إن اضطرار الأم إلى العمل والخروج، ثم عودتها مرهقة إلى المنزل لتواجه أعباء منزلية أو طفلا لا يكف عن صراخه، أو مشاغباته- يجعلها تفقد اتزانها وعواطفها، فتواجه أزمات نفسية حادة قد تؤدى بها إلى ضرب أطفالها ضربا مبرحا، قد يفضى إلى جروح أو عاهات.

ثم عللت تلك الأبحاث ذلك بأن مشاعر المرأة - عندما لا تستطيع القيام بدورها كأم بسبب انشغالها بالعمل فى الخارج - تتراوح بين الضيق، وتأنيب الضمير، والشعور بالذنب، والقلق والاكتئاب والحزن، والرغبة فى ترك العمل، أو العطف الزائد على الأولاد على سبيل التعويض، أو التفانى فى أداء أعمال المنزل والمهارة فيه؛ حرصا على إرضاء نفسها وزوجها وأسرتها، ولتدلل على أن العمل لم يأخذها من البيت، مما يؤثر على صحتها وحيويتها فيما بعد، فتقع فريسة للإجهاد والإرهاق.

وقد ذكرت إحدى المجلات الدورية البريطانية[2] أن مستشفيات أوروبا وأمريكا يوجد بها عدد كبير من الأطفال المضروبين ضربا مبرحا من أمهاتهم[3].

---

(١) مجلة سيدتى الصادرة فى ١٩٩٢/١/١٢ (بتصرف).

(٢) مجلة «هيكساجين» الطبية التى تصدر دورية فى بريطانيا.

(٣) لم تشر أى إحصائيات فى مصر أو البلاد الإسلامية إلى حدوث ذلك بالنسبة للأمهات تجاه أبنائهن، ولئن كان العمل ضرورياً للمرأة فليكن فيما تصلح له وفيما يتفق مع طبيعتها الإنسانية، حتى لا تصاب بالتوترات العصبية والنفسية.

* **المرأة لا تفضل الرئيسة !:**

أثبتت الدراسات النفسية والاجتماعية أن المرأة لا تفضل أبدا أن يكون رئيسها فى العمل امرأة ... فى حين أن الرجل يقبل على مضض أن تكون رئيسته امرأة، ولو إلى حين.

وفى دراسة نشرتها إحدى المجلات الفرنسية(١) - أوضحت أن المرأة فى محاولاتها لإثبات قدرتها على العمل كرئيسة أو مديرة تدقق أكثر، وتتأخر فى اتخاذ القرارات، وتتصور أحيانا أن سبب فشلها أو إخفاقها فى أى مشروع هم المرءوسون والمرءوسات وتكون النتيجة أنها لخوفها هذا وقلقها تكون أكثر قسوة وأقل عطفا ورحمة، فتعاقب بشدة ويعلو صوتها فى العمل كثيرا.

* * *

* **لا تقبل المرأة المنافسة من صديقة !:**

وهناك دراسة عجيبة يقدمها مدير معهد الأبحاث السلوكية فى جامعة «جورجيا» الأمريكيةعن صداقة النساء أوضح فيها أن المرأة قد تقبل المنافسة والهزيمة من الرجل .. أو امرأة أخرى غريبة عنها .. أو من زميلة فى العمل ليست صديقة مقربة.

ولكن لا تقبل المنافسة من صديقتها الحميمة مطلقا، حيث تعتبر ذلك عدوانا جسيما، وتمزيقا للعلاقة الطيبة التى تربطها معها.

وقد دللت تلك الدراسة على أن الصداقة(٢) تفتح باب المقارنة بين المرأتين بشكل جارح لإحداهما(٣).

* **الحذاء ذو الكعب العالى:**

أثبتت البحوث والدراسات التى أقام بها أطباء جراحة العظام والعمود الفقرى الأمريكيون أن وضع القدم فى حذاء ضيق من الأمام ذى كعب عال ضار بالنسبة

---

(١) مجلة «هى» Elle الفرنسية.

(٢) قد يفسر هذا سر عدم وجود صداقات نسائية قوية تطول، كما هو الحال فى صداقات الرجال.

(٣) مجلة أكتوبر الصادرة فى ١٩٨٨/٩/٢٥ ـ العدد ٦٢٢ (بتصرف).

للأصابع؛ حيث إن توزيع ثقل الجسم يكون غير سليم؛ إذ أن معظمه ينتقل من منطقة الكعبين إلى منطقة الأصابع .. التى تكون متقاربة إلى بعضها البعض داخل الحذاء الضيق من الأمام، مما يزيد من تركيز الوزن على الأصابع، والإبهام بصفة خاصة، مما يحدث تشوهات بإبهام القدم، حيث يظهر التورم المعروف باسم «الكالو» مع انحراف الأصبع للناحية الخارجية جهة الأصابع الأخرى.

وأنه باستمرار الضغط على هذه المنطقة يزداد التورم فى الحجم، وتلتهب الأنسجة تحت الجلد، ويتكون كيس زلالى فوق رأس «المشطية»، ويزداد انحراف الإبهام الخارجي... وتسمى هذه الظاهرة علميا بـ «ظاهرة انحراف القدم الوحشية»* حيث يكون الإبهام القدمى منحرفا للخارج بدرجة كبيرة ... ويستمر الانحراف فى الزيادة تدريجيا ليبدأ فى الضغط على الأصبع الثانية من أصابع القدم إلى أعلى، محدثا تشوها آخر به، وبالتالى يفقده دوره فى تحمل وزن الجسم الموزع عليه فى الحالات الطبيعية التى لا تعانى من هذا الانحراف أو التشوه بالإبهام، مما يزيد الحالة سوءا، وبالتدريج تحدث تشوهات بالأصبع الثالثة، وأحيانا الرابعة، وهكذا، فضلا عن زيادة حجم «الكالو» عند رأس المشطية...

ويؤدى ذلك إلى ضعف أربطة القدم، وفقدان قوة القدم، وذلك بجانب التشوهات المشار إليها.

### * تساقط شعر المرأة:

أثبتت البحوث العلمية .. أن شعر المرأة بعد سن الأربعين، أو ما يسمى خطأ «بسن اليأس» - يتأثر بالتغيرات الهرمونية والحالة النفسية لها، فقد تبين وجود علاقة بين سن اليأس لدى المرأة وسقوط الشعر بنسبة ٥٠٪ فى حين يبدأ الشعر فى السقوط قبل هذه السن بنسبة١٥٪

---

* الجدير بالإشارة أن القدم واليد متشابهتان إلى درجة كبيرة من ناحية التكوين الأساسى للعظام، وكذلك المفاصل؛ حيث إن التركيب العظمى الهيكلى واحد، من ناحية العدد، وتكوين المفاصل الكبيرة والمتوسطة، ثم الصغرى الطرفية، والتى تربط بين العُظَيمات المكونة لهذا الهيكل العظمى .. كذلك مسارات الأوتار والأوعية الدموية والأعصاب واحدة تقريباً .. ولكن التحور فى الشكل حدث بما يتناسب مع وظيفة اليدين فى الأعمال المهنية، والاحتياجات اليومية المعروفة، مما يتناسب أيضاً مع الجانب الفسيولوجى لمثل تلك الأعضاء.

وقد تبين أن درجة كثافة الشعر تقل تدريجيا مع تقدم السن، وأحيانا يتراجع الشعر فى مقدمة الرأس إلى الوراء فتتسع الجبهة، بدون أن يؤثر ذلك على المنظر العام للمرأة.

كما تبين أن تكرار شد الشعر بعنف واستعمال المكواة بكثرة أو بطريقة خطأ يعجل بسقوط الشعر بعد سن الأربعين بوجه خاص .

وأكدت تلك البحوث أن تغطية الشعر أو ما يسمى بـ «الحجاب» الذى يوضع على الرأس يحافظ على الشعر بصورة أفضل.

وبالنسبة لصبغات الشعر ... فقد أشارت الدراسات إلى نوعين من الصبغات.

أولهما : الصبغات النباتية، مثل الحناء، وهى تتميز بالأمان والفائدة وعدم الإضرار بفروة الرأس .

ثانيهما: الصبغات الكيميائية، وهى تعد أكثر استعمالا من غيرها؛ لاستمرارها أطول فترة ممكنة، وإن كانت تسبب فى بعض الأحيان أضرارا بالغة؛ حيث إنها تحتوى على نسبة عالية من ماء الأوكسجين الذى يضعف تماسك جزيئات الشعر، مما يؤدى فى النهاية إلى تقصيفه، فضلا عن التعرض للإصابة بحساسية الجلد.

وفى دراسة أخرى ... ثبت أن ترك فروة الرأس دون غسيل أكثر من ثلاثة أيام يؤدى إلى تحلل الدهون الموجودة على سطح الجلد إلى أحماض دهنية ذات تأثير ضار جدا بشعر المرأة؛ ولذا تنصح الدراسة بالاهتمام بغسل الشعر حسب طبيعته ودرجة حرارة الجو، فإذا كانت البشرة دهنية يكون المعدل ثلاث مرات، وإذا كانت جافة يكون مرتين * .

---

(١) إن فروة الرأس تحتوى على ما بين ١٠٠ إلى ١٢٠ ألف شعرة تتجدد كل أربع إلى خمس سنوات، ويتم ذلك بطريقة تتابعية .. وإن معدل سقوط الشعر حوالى ٥٠٠ شعرة أسبوعيا .. وفى حالة غسله مرتين فى الأسبوع فإن معدل السقوط يصبح ٢٥٠ شعرة فى كل مرة.

ويلاحظ أحياناً أن معدل سقوط الشعر أكثر مما هو مألوف قد يستمر عدة أسابيع، وربما عدة أشهر بسبب سوء الأحوال النفسية أو البدنية للمرأة، كما أن الولادة تؤدى إلى سقوط الشعر بسبب التغيرات التى تحدث فى جسم المرأة.

## * استخدامات تضر شعر المرأة:

أثبتت التجارب أن استخدام سائل «البلسم» [1] باستمرار بدون فترات متقطعة يسبب عتامة فى القرنية، وذلك عندما يكون بتركيز ٢ ٪ .. ولذلك يفضل تخفيف «البلسم» بالماء عند استخدامه، ثم شطف الشعر جيدا بعد ذلك ..

وأن «كريمات» فرد الشعر هى مادة كيماوية تتفاعل مع بروتين الشعر لتؤدى إلى فرده والتخلص من تموجاته وتجاعيده، إلا أنه إذا ازدات كمية المادة المستخدمة منه فإن تأثيرها على الشعر يكون خطيرا، حيث يتآكل الشعر ويتقصف، ويصبح كما لو كان محروقا أو غير متجانس فى الطول، فضلا عما تسببه هذه «الكريمات» من التهاب شديد فى جلد الرأس وبصيلات الشعر وجذوره ...

وأن استخدام «الرولوه» بكثرة لشد الشعر ووضعه فى فورمات معينة يتسبب فى تساقط الشعر، وخصوصا فى أكثر الأماكن جذبا..

كما أن استخدام «السيشوار» [2] بكثرة يؤدى إلى تقصف الشعر وتشقق أطرافه وإضعاف بصيلاته، مما يؤدى إلى تساقطه..

كذلك استخدام المكواة لفرد الشعر له تأثيره الضار على بروتين الشعر، مما يسبب تقصف الشعر وتشقق أطرافه .

## * أخطار فحص الأم الحامل بالأشعة:

أشارت الدراسات العلمية الحديثة إلى ضرورة عدم تعريض الأم الحامل للفحص بالأشعة التشخيصية فى منطقة الحوض وأسفل البطن، وخاصة فى أول شهرين من الحمل، حيث اتضح أن للجنين حساسية خاصة للإشعاع.

وقد أثبتت الشواهد التشخيصية أن أمهات الأطفال المصابين بسرطان الدم قد تعرضن

---

(١) «البلسم» عبارة عن سائل يحتوى على مواد كيماوية يساعد على سهولة تمشيط الشعر وإكسابه لمعاناً.

(٢) «السيشوار» هو استخدام الهواء الساخن فى تجفيف الشعر وتسريحه.

للفحص بالأشعة التشخصية أثناء فترة الحمل ... ويمثل استخدام الأم الحامل للنظائر المشعة خطرا محققا، ومؤكدا حدوثه بالنسبة للجنين.

ويعتبر استخدام الفحص بالموجات فوق الصوتية بديلا لا ستخدام الأشعة التشخيصية والنظائر المشعة للأم الحامل تطورا مهما، حيث يمكن تجنب الأخطار المخيفة التى قد تصيب الجنين[١] .

* * *

*** حب الشباب[٢]:**

أثبتت البحوث العلمية أن هناك علاقة بين استعمال وسائل «الماكياج» من جانب المرأة وانتشار حب الشباب لدى الجنس اللطيف، حيث وجد أن ٣٠٪ من النساء اللواتى يستعملن أدوات الماكياج يصبن بحب الشباب ، وخصوصا فى المنطقة السفلية من الوجه .

أما العلاقة بين حب الشباب وتناول أنواع معينة من الأكل، والإكثار من المواد الدهنية، كالشيكولاته والقهوة والمكسرات، والقول بأنه يؤدى إلى ظهور حب الشباب، فقد اتضح حديثا أن هذا غير صحيح، حيث ظهرت نظرية حديثة تنفى أن تكون هناك علاقة بين أنواع من الطعام وحب الشباب الذى يزداد بتناول المواد الدهنية، وازدياد حب الشباب فى هذه الحالات راجع للعامل النفسى، حيث تزداد الحالة سوءا عندما يتعرض الشخص لأزمات نفسية حادة.

---

(١) طبيبك الخاص، عدد أغسطس ١٩٩١ (بتصرف).

(٢) يعتبر حب الشباب مرضاً مجهول السبب، ولكن هناك نظريات كثيرة فى هذا الصدد، أهمها : ازدياد إفراز الهرمونات المذكرة والمؤنثة أثناء فترة البلوغ .. وهى فترة ظهور المرض، حيث تؤدى هذه الهرمونات إلى زيادة فى حجم وإفراز الغدد الدهنية، وتؤدى كذلك إلى ضيق فى القنوات الدهنية التى من خلالها تصل الإفرازات الدهنية إلى الجلد، فيؤدى ذلك إلى تجمع الدهون وانتفاخ فى الغدد الدهنية، حيث تقوم البكتريا الجلدية بتحويل الدهون الثلاثية إلى دهون آحادية وثنائية، وإلى أحماض دهنية حرة .. وهذه الأحماض الدهنية، الحرة هى أحد أسباب التهاب الجلد، وذلك بعد انفجار القناة الدهنية، وانتشار هذه الأحماض فى المنطقة المحيطة بالغدد الدهنية فتؤدى إلى ظهور حب الشباب.

وهناك عدة أنواع من حب الشباب، منها نوع يسمى بـ «حب الشباب الميكانيكى» ويظهر فى أماكن الضغط والاحتكاك فى الجسم، وقد يصيب من يستعمل بنطلوناً ضيقاً، وخصوصاً أعلى الفخذ، كما يصيب سائقى الشاحنات الكبيرة، حيث يظل السائق وراء مقود السيارة لساعات طويلة، فيصاب ظهره بحب الشباب .. وهناك نوع آخر من أنواع حب الشباب يسمى بـ «حب الشباب الشحمى» وهوى يصيب العمال ولمنكانيكيين الذين يتعاملون مع الدهون والشحوم فى تصليح السيارات أو المصانع .. وهناك نوع يظهر عند تعاطى الأدوية .. ونوع شائع عند النساء يزداد بظهور الدورة الشهرية، إضافة إلى أنواع أخرى كثيرة.

فمن الثابت علميا، أنه عندما يتعرض الإنسان لأزمات نفسية حادة تصاحب ذلك زيادة في إفراز الهرمونات، ومنها «الكورتيزون» الذى له دور فى حب الشباب «الكورتيزونى»، ولهذا لا توجد علاقة بتاتا بين الأكل وحب الشباب، حيث يستطيع المصاب بحب الشباب أن يأكل ما يشاء من الأطعمة[١] .

وقد أشارت تلك البحوث إلى أن معظم الحالات عند التعرض لجو حار وجاف تتحسن، إذ أن لأشعة الشمس دورا فى إزالة الطبقة «الكيراتينية» العليا المسببة لضيق أو إغلاق القناة الدهنية، وكذلك الأشعة فوق البنفسجية تؤدى إلى قتل البكتيريا الجلدية التى تلعب دورا رئيسيا فى التهاب الجلد ... ولكنه وجد أنه عندما يتعرض الإنسان لجو حار ورطب فإن هذا يؤدى إلى ظهور نوع من أنواع حب الشباب يسمى بـ «حب الشباب الاستوائى»...

وقد ثبت علميا خطأ المقولة التى تزعم بأن حب الشباب يزول بعد الزواج، حيث ليس هناك أى دليل علمى على ذلك على الإطلاق، وإنما هى مجرد تكهنات.

كما أشارت البحوث إلى ظهور عدة أنواع من العقاقير لعلاج حب الشباب، أهمها عقار جديد[٢] من مشتقات فيتامين «أ» .

وقد تبين أن هذا العقار له فعالية كبيرة فى علاج أحد أنواع حب الشباب، الذى يسمى بـ «حب الشباب الكيسى»[٣] .

كما ثبت فعالية عقار آخر طرح فى الأسواق فى السنوات الأخيرة، يسمى بـ «مضادات الأندروجين» وهو عقار يقلل من دور هرمون «الأندروجين»[٤] .... ويضاف إلى هذا الدواء كذلك هرمون «الاستروجين»[٥] . حيث يستعمل لعلاج حالات حب الشباب

(١) مجلة العربى العدد ٣١٦ (بتصرف).

(٢) ولكن يعاب على هذاالعقار الآثار الجانبية؛ إذ يؤدى إلى اضطراب فى الكبد، وإلى جفاف وحكة فى الجلد، وتساقط الشعر مع آلام فى المفاصل.

(٣) هو نوع قوى يؤدى إلى تشوهات فى الجلد.

(٤) هو الهرمون المذكر الذى يلعب دوراً رئيسياً فى حالات حب الشباب.

(٥) هو الهرمون المؤنث.

وعلاج حالات الشعر الزائد والخشن ، كما يستعمل كحبوب لمنع الحمل ... وهذا العقار يستعمل للمرأة دون الرجل.

وتنصح الدراسات العلمية مرضى حب الشباب بعدم فتح هذه الحبوب وعصرها؛ حيث يؤدى ذلك إلى انفجار الغدد الدهنية وازدياد التهاب الجلد، وبالتالى إلى ظهور ندب وتشوه فى الجلد؛ لذا يجب عدم لمس مكان الإصابة بتاتا واستعمال الصابون الطبى الذى يحتوى على مواد مطهرة تساعد على قتل البكتيريا الجلدية، ولها القدرة على تجفيف الجلد، وخصوصا عندما يكون الجلد دهنيا *.

* * *

**• آلام أسفل الظهر أكثر لدى النساء:**

أكدت دراسات طبية حديثة أجريت بقسم الروماتيزم والطب الطبيعى بكلية الطب بجامعة «المنصورة» ... أن عدد النساء اللاتى يصبن بآلام أسفل الظهر ضعف عدد الرجال، ويرجع ذلك إلى أسباب خاصة بهن، مثل تكرار الحمل والولادة والسمنة والأعمال المنزلية ... فقد تبين أنه أثناء الحمل تفرز الحامل هرمونات تعمل على ارتخاء أربطة أسفل الظهر، فضلا عن الوضع الذى تتخذه الحامل ويجعل مركز ثقل الجسم يقع خلف المنطقة القطنية من العمود الفقرى، نظرا لبروز البطن إلى الأمام، مما يشكل أحمالا إضافية على هذه المنطقة.

كما أنه من المعروف أن نسبة الكالسيوم التى يستهلكها الجنين أثناء الحمل من الأم قد تؤدى فى بعض الأحيان إلى نقص كبير فى هذا العنصر اللازم لصلابة العظام ، مما يشكل عاملا آخر من عوامل زيادة نسبة آلام أسفل الظهر.

وتنصح تلك الدراسات الأمهات الحوامل بضرورة التعرض لأشعة الشمس لفترات

---

* يلاحظ أن الصابون العادى يؤدى إلى إزالة الطبقة الدهنية من الجلد، ويؤدى فى النهاية إلى تقشرها وسقوطها، وهذا بالتالى يساعد على فتح القنوات الدهنية الضيقة .. وبالتالى فإن كثرة استعمال الصابون فى مثل هذه الحالات غير مطلوبة. هذا مع الإشارة إلى أن دور الصابون فى علاج حب الشباب دور ثانوى، حيث إن الدور الأساسى هو فى استعمال العقاقير التى قررت من قِبَل طبيب مختص.

مناسبة، لغنائها بالأشعة فوق البنفسجية اللازمة لامتصاص عنصر الكالسيوم الذى ينتفع به الجسم من الغذاء.

*** المرارة عند المرأة تتعرض للتعب أكثر من الرجل:**

أثبتت الأبحاث والدراسات الطبية .. أن المرارة عند المرأة[1] تتعرض للتعب أكثر من مرارة الرجل أثناء فترة الخصوبة، والقدرة على الحمل والإنجاب.

أما فى المرحلة التالية من العمر فتتساوى مرارتا المرأة والرجل فى مدى تعرضهما للتعب والالتهاب وتكوين الحصى.

ولقد تبين أن السبب فى تعرض المرأة للإصابة بالمرارة فى سن الحمل والولادة أن هرمونات الأنوثة تؤدى إلى استرخاء عضلات المرارة، بحيث يكون انقباضها غير متكامل، الأمر الذى يساعد على تواجد السائل المرارى لفترة طويلة داخل المرارة، مما يؤدى إلى امتصاص جدار المرارة للماء بكثرة، وبالتالى يزيد من تركيز «الكولسترول» داخل المرارة فتحدث الالتهابات، وتتواجد بلورات «الكولسترول» التى تتحول بعد ذلك إلى حصوات ... وتزداد هذه المشكلة بسبب عمل جدار المرارة دوريا مع دورة الهرمونات أثناء الدورة الشهرية .. كما تزداد أكثر عند الحمل وأثناءه ... ومن ثم فإن تكرار الحمل يؤدى إلى زيادة فرصة الإصابة بحصوات المرارة.

*** امرض نقص كثافة العظام لدى المرأة أكثر من الرجل:**

كما أثبتت الدراسات الطبية أن أكثر الأمراض شيوعا بين النساء، ولا سيما كبيرات السن هو مرض نقص كثافة العظام[2]. الذى يؤدى فى مراحله المتقدمة إلى حدوث كسور فى العظام بنسبة قد تصل إلى ٥٠٪ من مجموع الحالات.

فقد ثبت أن هناك عاملين مهمين يتحكمان فى نقص كثافة العظام:

---

(١) المرارة هى الممر الذى تجتازه عصارة المرارة فى رحلتها من مركز إفرازها فى الكبد إلى مجال استهلاكها فى الأمعاء الدقيقة.

(٢) مرض نقص كثافة العظام يزداد ـ بوجه خاص ـ عند النساء بعد انقطاع الطمث فى حوالى سن الخمسين.

– العامل الأول : كمية النسيج العظمى الموجودة فى العظام، والتى تتحدد بصورة كبيرة فى سنوات البلوغ، ويتحكم فيها أساسا العامل الوراثى، بجانب نقص التغذية المتوفر فيه عنصر الكالسيوم أثناء فترة النمو أو ممارسة عادة التدخين، أو تناول المشروبات الكحولية.

العامل الثانى: نقص كمية هرمون «الأستروجين» بعد انقطاع الدورة الشهرية؛ ولذا تقل كثافة العظام أكثر وأكثر كلما تقدمت سن المرأة ... ومن أهم عوامل الوقاية من هذا المرض تناول هرمون « الأستروجين» بجرعات محسوبة، ولفترات طويلة تحت الإشراف الطبى الدورى الدقيق، بالإضافة إلى هرمون « البروجستيرون» لمنع حدوث تضخم فى الغشاء المبطن للرحم إذا تناولت المرأة هرمون «الأستروجين» وحده ... وذلك فى حالة عدم وجود موانع صحية تحول دون تعاطى تلك الهرمونات.

* * *

*** *السلس البولى أكثر بين النساء* *:**

أثبتت الدراسات العلمية أن السلس البولى أكثر انتشارا بين النساء؛ نتيجة لضعف عضلات الحوض، وتغير وضع المثانة بالنسبة لقناة مجرى البول مع ضعف قوة العضلات القابضة للبول.

وكثيرا ما يكون سبب ضعف هذه العضلات هو مط عضلات الحوض والعضلات القابضة للبول، من جراء التغيرات التى تحدث فى الخلايا المبطنة لمجرى البول فى سن اليأس، نتيجة للتغير فى مستوى الهرمونات الأنثوية، وتزداد الحالة سوءا مع تقدم السن.

*** *المرأة أسرع إغماء من الرجل:***

أثبت العلم الحديث .. أن نسبة الماء فى دم المرأة أكثر منه فى الرجل .. على العكس بالنسبة لكريات الدم الحمراء التى تكون نسبتها أقل فى دم المرأة، وبالتالى فإن احتراق الأكسجين فى دمها يكون أسرع من الرجل .... وبهذا تكون أسرع تلبية للإغماء.

---

* السلس البولى حالة مرضية ينتج عنها خروج البول لا إرادياً،، مما يسبب مشكلة صحية ونفسية، وهذه الحالة تنتشر بين كبار السن بوجه خاص.

## *المرأة أكثر احتمالا للتعب والأمراض من الرجل !!:

أثبتت البحوث العلمية أن سر قوة النساء يمكن فى كبد المرأة التى تقوم بمهمة التنسيق بين الهرمونات ... وكبد المرأة أكثر فعالية وتنظيما من كبد الرجل.

كما ثبت أن الهرمون الأنثوى الطبيعى المعروف باسم «الأستروجين»[1] يقى المرأة من خطر الأمراض، ويجعلها تتغلب خلال فترة الحمل على أكثر الأمراض المعدية بسهولة أكثر من الرجل.. وأن الكرات الدموية البيضاء لدى المرأة أكثر..

وهناك نظرية تجرى حولها الدراسات تشير إلى أن ميزة وجود اثنين من «كروموسوم إكس» فى خلايا المرأة تتيح لها فرصة إنتاج جينات أفضل؛ لأنه إذا لم ينشط «كروموسوم» واحد منهما فإن هناك فرصة نشاط «الكروموسوم» الآخر السليم.

أما الرجل فإن وجود «كروموسوم إكس» واحد بخلاياه يصيبه - فى حالة إصابة هذا «الكروموسوم» - بالخلل الذى يعيش أو يموت به.

وتشير بعض الدراسات إلى وجود جهاز مناعة قوى لدى المرأة .. وقد يساعد هذا فى حمايتها من الأمراض المعدية؛ لقدرة هذا الجهاز على إنتاج أجسام مضادة للبروتينات الغريبة التى تغزو الجسم.

وقد اتضح أن المرأة أطول عمرا من الرجل[2] سبع سنين تفرق بين عمره وعمرها - فى المتوسط.

وأشارت بعض الدراسات الحديثة إلى أن هرمون «الأستروجين» الأنثوى هو أحد العناصر الرئيسية المسئولة عن الفرق بين متوسط عمر المرأة ومتوسط عمر الرجل.

---

(١) لقد اتضح أن هذا الهرمون يؤدى إلى إنتاج نوع مرغوب من البروتين الدهنى فى الدم، ويلعب دوراً فى تقليل فرص إصابة المرأة بأمراض القلب، أو على الأقل يؤخر الإصابة بها.

(٢) بالفعل يمكن التأكد من هذه الحقيقة بالنظر إلى أعداد الأرامل من النساء بالقياس إلى عدد الأرامل من الرجال، وبالنظر إلى عدد المسنات فى دور المسنين بالنسبة لعدد المسنين، حيث تشير النسبة ٣ إلى ١ .

* **مرض يصيب الرجال فقط!!**[١]:

تجمع غالبية الدراسات على أن للمجتمع دوره فى تشكيل شخصية كل من الرجل والمرأة لدرجة إملاء رد الفعل إزاء موقف يصدر عنهما حسب الدور الاجتماعى لكل منهما.

فالرجل مثلا لا يحب أن يبكى؛ لأنه «رجل» و«قوى» ويلقن الطفل الصغير بهذا، ويبدأ فى كبت مشاعره وانفعالاته؛ لأنه يجب أن يكون رجلا!.. فى حين يطلق المجتمع العنان للطفلة الصغيرة تبكى وتصرخ وتعبر كما تشاء عن مشاعرها؛ لأنها ستصبح فيما بعد .. امرأة.

إن نظرية تحريم البكاء هذه كلفت الرجل صحته بعد ما أظهرت الأبحاث العلمية أهمية البكاء للتنفيس عن المشاعر الدفينة ولوقاية الجسم من الأمراض النفسية والعصبية، بل والعضوية أيضا.

ومن بين تلك الأمراض النفسية التى تصيب الرجال بسبب عقدة عدم البكاء وإخفاء المشاعر ... مرض اسمه «الكسيثيميا» ... والمريض به لا يتعرف على انفعالاته الداخلية، وغالبا ما يعانى من آلام بدنية وهمية، مثل آلام المعدة، وصداع مزمن؛ لأنه غير قادر على إخراج مشاعره السلبية والتعبير عن شعوره بالحزن والشقاء، فيصاب المريض بحالة توتر هائلة، ويضطرب سلوكه، فيبدأ فى الإفراط فى الطعام أو الإدمان أو العنف تجاه نفسه والمجتمع ... وهكذا، فإجبار الرجل على كبت مشاعره الحقيقية وتجاهلها وإظهار مالايشعر به ولّد فجوة عميقة بين الواقع وبين ما يبديه، وبالتالى سبب هذا المرض.

* * *

* **البشرة السمراء أكثر مقاومة لمظاهر الشيخوخة**[٢]:

أثبتت البحوث أن المرأة الشرقية تتمتع بنسيج سميك لا يسمح بسهولة لظهور التجاعيد ... أما بشرة الأوربيات فهى أقل سُمْكاً، مما يسهل عملية انتشار التجاعيد.

---

(١) يؤكد البروفيسور «جرام تيلور» أستاذ علم النفس بالجامعات الأمريكية أن السبب فى أن معظم مرضى «الكسيثيميا» من الرجال سبب مهم جداً يتعلق بالصورة التى يرسمها لهم المجتمع، والتى يجب ألا يحيدوا عنها! فالرجل يجب ألا يكون عاطفياً حتى لا يُحكم عليه بالضعف، ويجب ألا يبكى حتى لا يُشبه النساء، ويجب ألا يطلب المساعدة؛ لأنه ليس قليل الحيلة كالنساء .. هكذا وضع المجتمع الرجل فى هذا القالب.

(٢) مجلة زهرة الخليج فى عددها الصادر فى ١٩٩٢/١/٤ (بتصرف).

ومن المعروف - على سبيل المثال - أن بشرة النساء السويديات هى أجمل وأرق بشرة إلا أنها أكثر البشرات تعرضا للتجاعيد فى سن مبكرة.

وقد تبين أن البشرة الأوربية تتعرض للتجاعيد مبكرا؛ لأنها فاتحة وحساسة .. أما البشرة الداكنة السائدة فى منطقة الشرق الأوسط فهى أكثر صلابة. والبشرة السوداء أقل البشرات تعرضا للتجاعيد، وبالتالى فهى أكثر مقاومة لمظاهر الشيخوخة، كما أشارت البحوث إلى أن هناك عاملين رئيسيين لظهور أعراض الشيخوخة..

الأول : حيث يزداد الوجه الممتلئ امتلاء مع تقدم السن ... فى حين يزداد الوجه النحيف نحافة مع تقدم السن أيضا، مما يسهل عملية ظهور التجاعيد على الوجه النحيف قبل الممتلئ .

الثانى : إن «شفط الدهون» من أماكن معينة ومعالجتها ثم استخدامها لحل مشكلة تجاعيد الوجه عملية تتطلب الاستمرارية وإلا عجلت بظهور التجاعيد.

وتنصح تلك البحوث لتحاشى ظهور التجاعيد مبكرا فى الوجه... بالاعتدال فى استعمال الماكياج بالوجه وعدم الإكثار منه، وخاصة أثناء النهار صيفا، حيث ترتفع درجات الحرارة التى تؤثر على نضارة وحيوية جلد الوجه مع وجود الماكياج، مما يؤدى إلى ظهور التجاعيد المبكرة فى وجه المرأة، كما تنصح بالحفاظ على نظام غذائى مفيد بالإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة، ولاسيما سلطة الخضراوات، والتقليل من تناول الدهنيات والحلويات والسكريات، كالجاتوه والبقلاوة والكنافة وغيرها.

وتنصح فى نفس الوقت بالابتعاد عن «الريجيم» القاسى؛ حيث إن «الريجيم» إذا لم يصحبه نظام غذائى صحى يساعد على ظهور التجاعيد مبكرا ... وذلك فضلا عن ضرورة الابتعاد عن القلق والانفعالات النفسية؛ لأنها تؤدى إلى ظهور التجاعيد فى الوجه.

*** التهاب الثدى وآلامه :**

أشارت الأبحاث التى أجريت على ٨٠٠ امرأة يعانين من آلام فى الثدى بسبب وجود قطع متجمدة من التهاب النسيج الليفى إلى أنه تم علاجهن بمركب يسمى « دياتوميك

ايودين، ووصلت نسبة الشفاء إلى٩٥ ٪ وذلك بعد أن ثبت علميا أن هذا المركب يعتبر من الضروريات الحيوية للنمو الطبيعى للثدى ونسيجه .. وأن نقصه قد يسبب الحالة المذكورة.

ومن هنا فإن العلاج الجديد يزيل الأورام والالتهاب ويمحو الألم.

* * *

## * تجميل الصدر واخطاره:

حذرت البحوث العلمية الحديثة من أخطار جراحات تجميل صدر المرأة التى ظهرت أخيرا ، والتى تعيد زرع الدهون المأخوذة من الأرداف أو البطن بعد تنظيفها ليتم وضعها داخل الثدى مما كان يسعد النساء اللاتى يفرحن بالخلاص من الدهون الزائدة فى أسفل الجسم وبالصدر الممتلئ الجميل فى أعلاه ........ ولكن التقرير الأخير الذى أعده «د. دونالد كلين» خبير جراحة التجميل المشهور فى «دالاس» بالولايات المتحدة الأمريكية حذر من خطورة هذه الجراحة؛ حيث ثبت أن نحو ٧٠ ٪ من الدهون المزروعة فى الثدى تموت خلاياها أو يمتصها الجسم خلال عام واحد، وبالتالى تجد المرأة نفسها فى حاجة إلى جراحة أخرى جديدة، الأمر الذى يجعل تكرار الجراحة يؤدى إلى ظهور آثار دائمة فى نسيج الثدى والجلد، فضلا عن إخفاء بعض الأورام الصغيرة التى قد تتضاعف بالجراحة، وتؤدى فى النهاية إلى استئصال الثدى كله بسبب الإصابة بالسرطان.

* * *

## * ضرورة الفحص الدورى لثدى المرأة:

أكدت دراسة طبية أمريكية على ضرورة فحص السيدات، خاصة الصغيرات السن اللاتى يجدن أوراما فى أثدائهن؛ حيث ذكرت الإحصائيات أن ٦٩ ٪ من حالات الإصابة بسرطان الثدى يرجع سببها إلى تأخر تشخيص المرض.

وأوضحت الدراسة أن الحاجة إلى هذا الاهتمام تبدو أكثر ضرورة مع السيدات الصغريات سنا؛ لأنهن لا يكتشفن هذه الأورام بسهولة، ولا يأخذن الأمر بجدية مثلما تفعل السيدات الكبريات سنا.

وقد طالبت الدراسة الأطباء بإجراء مزيد من الفحوص والمتابعة لاكتشاف المرض مبكرا.

ومن بين الثابت علميا أنه كلما تم اكتشاف المرض مبكرا كان علاجه أسرع وأسهل ...

وأشارت الدراسة إلى أن حوالى ٧٠٪ من نسبة الإصابات فى العينة تقع فى السيدات الأقل من ٥٠ عاما ... وأن نسبة ٤٠٪ من الإصابات حدثت لسيدات تقل أعمارهن عن ٤٠ سنة.

وقد بينت الدراسة أن أكثر الأسباب شيوعا لتأخر تشخيص المرض هو فشل الفحص الجسمانى فى اكتشافه، وهو ما حدث لـ ٥٥٪ من العينة.

أما السبب الثانى فهو أن نتائج التحليلات تأتى سلبية فى ٣٥٪ من الحالات فى حين تأتى غير قاطعة فى ١٤٪.

ومن الجدير بالذكر أن جمعية السرطان الأمريكية نصحت جميع النساء فوق سن الأربعين بعمل صورة أشعة سنوية للثدى، حيث تعد هذه طريقة مضمونة لاكتشاف السرطان.

وأشارت دراسة حديثة أخرى إلى أن حمى الخوف التى أصابت النساء بسبب كثرة الحديث عن سرطان الثدى قد أدت أخيرا إلى إصابة نسبة كبيرة منهن بالتهابات فى الثدى نتيجة الطريقة الخاطئة والمستمرة التى تقوم فيها المرأة بفحص ثدييها بنفسها خوفا من وجود ورم بهما.

ولذا فإنها أكدت على أهمية أن تذهب المرأة إلى عمل الفحص الضرورى بواسطة المختصين.

*** لا داعى لاستئصال الثدى فى حالة إصابته بالسرطان :**

أثبت العالم الإيطالى «د. أمبرتوفيرونيسى» المتخصص فى علاج سرطان الثدى أنه يمكن علاج السرطان فى هذه الحالة بعملية صغيرة يتم فيها استئصال الورم السرطانى فقط ثم متابعة العلاج بواسطة الأشعة، بحيث لا يتعدى حجم الورم نصف بوصة ...

وقد توصل «د. فيرونيسى» إلى هذه النتيجة بعد دراسة لمدة عشر سنوات، قام خلالها بعمل مقارنة فى نسبة النجاة والصحة بين النساء اللواتى استئصل لهن الورم فقط وبين

اللواتى تم استئصال ثديهن بالكامل ... فوجد أن نسبة الشفاء التام والتمتع بصحة سليمة هى ذاتها بين الفريقين، بحيث يدعم العلاج بالأشعة.

هذا، وقد أجريت الأبحاث على ٧٠٠ مريضة، وبعد عشر سنوات من أسلوبه فى العلاج ثم شفاء ٩٦ ٪ من المريضات من المرض، وتمتعن بصحة جيدة.

ويوافق «د. فيشر» رئيس الجراحين بجامعة «بتيسبرج» على ما توصل إليه العالم الإيطالى، ويقرر أن مثل هذه الأبحاث تجعل عملية استئصال الثدى بكامله لا مبرر لها.

ومن الجدير بالذكر أن الأطباء والمختصين بالولايات المتحدة الأمريكية يحبذون الاستئصال الكلى للثدى فى حالة اكتشاف أى ورم سرطانى[١].

## * اكتشاف بروتين يسبب سرطان الثدى :

توصل فريق من الباحثين - وللمرة الأولى - إلى تحديد الجينة الوراثية التى تنتج بروتين «ستروميليزين[٢] ٣ إس تى ٣» التى تلعب دورا فى نشوء سرطان الثدى وانتشاره.

وتأتى أهمية اكتشاف هذا البروتين من أنه لا يتم إفرازه بواسطة الورم نفسه، وإنما من النسيج المغلف للخلايا السرطانية الذى يحيط بالأورام الثديية.

وقد وضحت الأبحاث أن الخلية السرطانية ترسل إشارة كيميائية تحرض الخلية الطبيعية القريبة منها لكى تنتج هذه الأخيرة بروتين إس تى ٣ الذى يسمح للسرطان بالانتشار.

ويرى الباحثون فى مختبر علم وراثة الجينات التابع للمعهد الوطنى للبحث الطبى فى «ستراسبورج» بفرنسا الذى تم فيه التوصل إلى هذا الاكتشاف - أنه بفضل هذا الاكتشاف الجديد المتعلق بسرطان الثدى سوف يمكن التوصل إلى اكتشاف إشارة مضادة للتأثير على انتشار المرض، أو بالأحرى منعه.

---

(١) الاستئصال الكلى للثدى يعنى استئصال الثدى بعضلاته السفلى، وهى عملية تشوه شكل المرأة وتعوق حركة ذراعها.

(٢) ينتمى «الستروميليزين ٣» إلى عائلة الخمائر البروتينية التى تتمتع بخاصية تدمير الغشاء الخارجى للخلية بشكل انتقائى، مما يؤدى إلى تسهيل المرور عبر الغشاء الخلوى، وبالتالى إلى انتشار الخلايا السرطانية.

## * حبوب منع الحمل تزيد احتمال الإصابة بسرطان الثدى :

أكدت دراسة علمية أجراها فريق من العلماء بالسويد أن تناول حبوب منع الحمل يزيد من خطر احتمال الإصابة بسرطان الثدى بشكل ملحوظ.

وأضافت الدراسة التى أجريت على ١٧٤ مصابة بسرطان الثدى، و ٤٥٩ لم يصبن بالمرض أن هناك علاقة ما بين مدة تناول حبوب منع الحمل وتناولها قبل بلوغ سن الـ ٢٥ عاما، وقبل المرور بتجربة الحمل الأولى ترتبط بارتفاع نسبة الإصابة بسرطان الثدى، وجدير بالذكر أن دراسة سابقة فى هذا الشأن قد ذكرت أن تناول حبوب منع الحمل لمدة تتراوح بين ٤ إلى ٨ سنوات ترفع نسبة احتمال الإصابة بسرطان الثدى إلى ٤٠ ٪

## * أعراض مرض «الروماتويد» تتحسن فى فترة الحمل:

فى أحدث بحث طبى قدم فى جلسات مؤتمر «الروماتيزم» الذى عقد بالقاهرة مؤخرا .. أكد فيه باحثه * .. أن أعراض مرض «الروماتويد» تتحسن مع شهور الحمل الأولى؛ حيث إن هناك علاقة وثيقة بين الحمل ومرض «الروماتويد» ... وإن كلا منهما يؤثر على على الآخر.

وأنه من خلال دراسة أجريت على أربعين مريضة بالروماتويد» وجد أن أعراض مرض الروماتويد تتحسن أثناء فترة الحمل بنسبة ٧٣٪ من الحالات .. فتشعر المريضة بتحسن فى المفاصل وحركتها ... وفى هذه الحالة لا تحتاج المريضة إلى أى دواء حتى بعد الولادة.

وأنه ـ عادة- يبدأ التحسن فى الأعراض مع بداية الحمل وتصل إلى أفضل درجات التحسن بعد الشهور الثلاثة الأولى من الحمل.

وهذا التحسن ليس له علاقة بسن المريضة ولا بِحِدّة المرض، ولا بعدد مرات الحمل السابقة ولا بشدة المرض أثناء بداية الحمل .... وقد وجد أن التحسن يحدث مع كل حمل

---

* الباحث هو الدكتور أحمد فؤاد الغبارى، أستاذ الأمراض الباطنية والروماتيزم بطب جامعة الأزهر، الذى أشارت إلى بحثه مجلة طبيبك الخاص، عدد نوفمبر ١٩٩١.

متكرر ... فقد جاء فى البحث .. أنه أثناء الحمل تحدث تغييرات فى جهاز مناعة الأم ... وهذه التغييرات تؤدى إلى ظهور أجسام مضادة فى دمها تعمل على حفظ الجنين الذى يعتبره جسم الأم جسما غريبا فى رحمها.

كما جاء فى البحث أيضا .. أن مرض «الروماتويد» ليس له تأثير على الحمل والولادة مع تجنب تناول أى دواء إلا باستشارة الطبيب المختص.

وأشار البحث إلى أنه قد تحدث نكسة حادة لمريضة الروماتويد بعد الولادة .... وهنا تحتاج المريضة إلى العودة لأدوية «الروماتويد».

*** *تسمم الحمل** *:**

ثبت علميا أن المرأة فى حملها الأول – عادة – تصاب بما يسمى بـ «تسمم الحمل» ولا تصاب به فى الحمل الثانى .... ولكن إذا حدث زواج جديد فقد تتكرر الإصابة بالتسمم فى الحمل الأول من الزواج الجديد.

وتقل نسبة حدوث المرض وشدة أعراضه فى الحمل الثانى والثالث والرابع.

ومن الثابت علميا أن المرأة البدينة كلما زادت بدانتها كان هناك استعداد للإصابة بالمرض..

كما أن ضغط الدم يزداد مع ازدياد الوزن..

ومن الجدير بالذكر أن هناك أدوية تقلل من نسبة التورم، ولكن يخشى أيضا أن تسبب تلك الأدوية قصورا فى الدورة الدموية للمشيمة فتؤثر – بالتالى - على الجنين؛ ولذلك فلا ينصح بها مطلقا إلا فى حالات نادرة، مثل هبوط القلب الناتج عن ارتفاع الضغط.

وقد تبين أن كل أعراض المرض تختفى فور الولادة.

---

* هى حالة مرضية تصيب الحامل فى النصف الأخير من شهور الحمل .. وتتميز بحدوث ارتفاع فى ضغط الدم، وتورم بالجسم، ويظهر واضحاً فى الساقين نتيجة اختزان زائد للماء بخلايا الجسم، ويصاحب ذلك زلال فى البول .. وتختفى تلك الحالة بالضرورة بعد الولادة مباشرة، حيث يعود ضغط الدم إلى طبيعته العادية والقوام إلى ما كان عليه، وكأن لم يكن هناك شىء قد حدث، وبالتالى لا يترك تسمم الحمل أية آثار مرضية.

هذا، ويلاحظ أن الإصابة بتسمم الحمل تحدث بنسب متفاوتة فيما بين سيدتين لكل مائة سيدة حامل. وتزداد نسب الإصابة فى المستويات المعيشية المتواضعة، مثل مناطق العالم الثالث عنها فى المستويات المرتفعة كدول العالم المتقدم.

وبرغم ذلك، فإنه حتى الآن غير معروف سبب واضح لحدوث تسمم الحمل!

### * كثرة الحمل والولادة وآثار جانبية:

أكد العالم المصرى الدكتور أحمد شفيق، أستاذ الجراحة بكلية طب القاهرة، أن كثرة الحمل والولادة قد تؤدى إلى الإمساك المزمن، وعدم القدرة على التحكم فى التخلص من الفضلات ... موضحا أن تكرار الحمل يؤدى إلى ضعف العضلات الشرجية، وخصوصا أثناء الولادة .. كما أنه يؤثر على الأعصاب فى هذه المنطقة، مما ينتج عنه إمساك مزمن أو فقدان التحكم فى الإخراج.

أما عن حالات الإمساك المزمن، فقد ثبت أنه قد يكون نتيجة تضخم العضلة الشرجية الداخلية، مما يستلزم إجراء جراحيا؛ حيث إن هذا النوع لا يشفى بالملينات ولا بالأقماع الشرجية.

أما فى حالات فقدان التحكم فى الإخراج فقد أمكن التوصل إلى جراحة جديدة لإصلاح مسار العصب الشرجى لإعادة القدرة على التحكم فى إخراج الفضلات.

### * ٦٨٪ من الحوامل مصابات بالأنيميا!:

تبين من دراسة علمية* حديثة أن ٦٨٪ من النساء المصريات الحوامل مصابات بالأنيميا .. أى أن اثنين من كل ثلاث أمهات لديهن فقر فى الدم.

وكشفت الدراسة أن هذه الأنيميا ليست ناتجة عن نقص عنصر الحديد لديهن، بل عن زيادة نسبة البروتنيات النباتية وقلة البروتينات الحيوانية.

---

* هى رسالة لنيل درجة الدكتوراه فى أمراض النساء والولادة، تقدم بها الباحث الطبيب هشام محمد السيد عبد الله .. وكان اختيار موضوع «مدى انتشار الأنيميا مع الحمل لدى السيدات المصريات» لقلة الدراسات التى تناولته، برغم خطورته على الحامل والجنين على حد سواء.

ولدراسة وجود علاقة بين نقص التغذية وبين الأنيميا التى تظهر مع الحمل تم اختيار ١٧٠ حالة من العيادة الخارجية لقسم أمراض النساء والتوليد بمستشفى قصر العينى بالقاهرة، تراوحت أعمارهن بين ٢٠ و ٤٠ سنة ... وقد روعى فى الحالات أن يكون الحمل فى بعضها فى الفصل الأول، والبعض فى الفصل الثانى والبعض فى الفصل الثالث.

كما اختيرت بعض الحالات فى فترة الرضاعة .. وبعضهن لم ينجبن من قبل ... وبعضهن أنجبن مرة واحدة .. وبعض الحالات أنجبت أكثر من ثلاث مرات.

وحتى تكون الدراسة مكتملة الجوانب تم تعريض جميع الحالات لعدة إجراءات من بينها دراسة الحالة السابقة بالنسبة للوضع الصحى العام .. ودراسة الحالة الغذائية .. وفحص إكلينكى كامل، وإجراء تحاليل كاملة للدم والبول والبراز.

وظهرت النتائج تشير إلى أن نسبة الأنيميا مع الحمل تبلغ نحو ٦٨٪ .. وأن نسبتها فى الفصل الأول كانت ٥٠٪ لترتفع فى الفصل الثانى إلى ٧٥٪ وفى الفصل الثالث إلى ٧٠٪ كما تبين أن نسبة «الهميوجلوبين» * كانت أقل فى فترة الحمل خلال الثلاثة الفصول، وكذلك فى فترة الرضاعة عن نسبة «الهيموجلوبين» فى غير الحوامل.

ولذا تنصح الدراسة بضرورة الاهتمام بنوعية غذاء الحامل، وخاصة الأطعمة الغنية بالبروتنيات الحيوانية والحديد .. وتقدير نسبة «الهيموجلوبين» فى الدم، خاصة فى الفصل الثانى من الحمل، مع متابعة العلاج باختبار نسبة تركيز «الهيموجلوين» ... كذا الاهتمام بالأم خلال فترة الرضاعة لأهميتها، حيث تنعكس آثارها على الطفل الرضيع، وذلك فضلا عن أهمية إعداد برنامج تثقيفى صحى للحوامل، وخصوصا فى الشهور الأولى من الحمل فمن الثابت أن قدرات الطفل فى التفكير ومعدلات نموه إنما تعتمد على ما يتلقاه من غذاء وهو فى داخل بطن أمه.

---

* المعروف أن الهيموجلوبين هو مقياس للأنيميا .. وقد حددته منظمة الصحة العالمية بـ ١٢ جراما للمرأة الحامل وغير الحامل.

* **ضغط الأم بعد الولادة:**

أثبتت الدراسات الطبية الحديثة أن حوالى ١٧ ٪ من الأمهات بعد الولادة يتعرضن للإصابة بضغط الدم المرتفع خلال الأسابيع الستة الأولى من فترة ما بعد الولادة، وذلك برغم عدم تعرضهن للإصابة به خلال فترة الحمل.

كما أثبتت أن حوالى ٩١ ٪ من الأمهات حديثات الولادة أصبحن ذوات ضغط طبيعى بعد مرور سنة فى حين تصاب الأخريات بتدهور فى حالاتهن الصحية

والجدير بالذكر أن هذه الدراسات قد أشارت إلى أن أغلب حالات ارتفاع ضغط الدم تكون غير مصحوبة بأية أعراض أوشكاوى مرضية.

وقد ثبت أن من أسباب التعرض لارتفاع ضغط الدم بالنسبة للأمهات حديثات الولادة الاضطرابات الهرمونية التى تحدث للأم فى تلك الفترة.

أما إذا كان ضغط الدم مرتفعا أثناء الحمل ومصحوبا بتورم الساقين [١] وازدياد بروتينات البول فإنه قد يرتفع إلى درجة عالية جدا، وخصوصا فى الأيام الأربعة الأولى من فترة ما بعد الولادة، مما يستلزم رعاية طبية عالية جدا.

وتحذر تلك الدراسات من استعمال أدوية ضغط الدم المرتفع دون استشارة طبيب مختص، حيث إن بعض الأدوية تؤثر فى طبيعة لبن الأم المرضعة، مما قد يسبب آثارا جانبية سيئة للرضع [٢].

* **لبن الأم ينمى ذكاء الطفل:**

أثبتت دراسة علمية ـ بعد عامين من البحث ـ أن هناك علاقة بين ذكاء الطفل ونوع اللبن الذى يتناوله فى شهوره الأولى.

---

(١) يرجع تورم الساقين أو القدمين هنا لأسباب ميكانيكية لضغط الرحم وبه الجنين، على مجرى ارتجاع الدم من الساقين فى الأوردة، وخاصة اليسرى منهما .. وقد يحدث ألا تعود الساقان لحالتهما الطبيعية بعد الولادة؛ وذلك لاستمرار تمدد الأوعية الدموية، أو ما يعرف بـ «دوالى الأوردة».

وقد يكون استمرار التورم نتيجة لنقص بروتينات الدم، وذلك يحدث نتيجة نقص التغذية أثناء الحمل أو لفقد كمية كبيرة من الدم أثناء الحمل .. وقد يكون أيضاً نتيجة لهبوط حاد فى القلب أثناء القيام بجهد بعد الولادة.

(٢) صحيفة الأهرام، عددها الصادر فى ١٩٩٢/٥/١ (بتصرف).

وقد ثبت أن الأطفال الذين اعتمدوا فى طفولتهم على لبن الأم هم أكثر ذكاء من الأطفال الذين تربوا على اللبن الصناعى.

والسبب فى ذلك ـ كما تذهب الدراسة ـ هو أن أسرع مرحلة لنمو المخ فى الإنسان تكون فى العام الأول من حياته .... وخلال هذه الفترة يكون فى حاجة إلى مواد غذائية كاملة ومتوازنة، وهى لا تتوافر على الشكل المطلوب إلا فى لبن الأم فقط .. وأن أى نقص فى هذه المواد خلال هذه المرحلة غالبا ما يؤدى إلى نقص فى القدارت العقلية.

*** الطفل المبتسر.. وافضل مهد له:**

توصلت الأبحاث الحديثة[1] إلى أسلوب جديد للعناية بالطفل الذى يولد قبل تمام شهور الحمل التسعة، وذلك بتهيئة موضع معين[2] بين ثديى الأم ينام فيه الطفل أو الجنين فترات طويلة.

وقال الأطباء المختصون بتلك الأبحاث : إن هذا المكان هو أفضل مهد ينام فيه الطفل المبتسر أو الطفل الناقص النمو؛ لأنه يهيئ له مكانا للعلاقة الجسدية الحميمة تشبه تلك التى كان يحياها فى رحم أمه ... كما أنه أفضل مكان لتحقيق غاية الاتصال والالتصاق الجلدى بين الأم والطفل.

وقد جاء فى نتائج تلك الأبحاث أن التواصل الجلدى يعجل بنمو الطفل المبتسر بنسبة عالية، خصوصا بعد مقارنته بالوسائل الأخرى .. كما أن هذا التلاصق يجعل لبن الأم يصل إلى ثديها فى وقت مبكر ... ويقل معدل بكاء الأطفال لإحساسهم بالأمان والدفء.

وقد ظهر أن هذه الطريقة ساعدت على تحسين معدل الأكسجين فى الجلد والدم عند الأطفال.

---

(١) قد ساهمت منظمة اليونيسيف فى نشر هذه الدراسة فى دول العالم الثالث.

(٢) من المنتظر أن تنتشر هذه الطريقة بعد تحديثها فى باقى مستشفيات الولادة.

## « الخاتمـة »

والآن .. وبعد الانتهاء من إعداد الجزء الثانى من هذا الكتاب - الذى بين يديك - أرجو أن يكون قد نال رضاك - عزيزى القارئ - وارجو أن أكون قد وفقت فى إعداده وعرضه، وأن تكون قد ازددت إيمانا واستمتاعا بتلك السياحة السريعة مع إثباتات العلم الحديث وعجائبه .. وإلى اللقاء مع الجزء الثالث منه بمشيئة الله تعالى.

**محمد كامل عبد الصمد**



# الفهـــــرس

| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |

| الموضوع | الصفحة |
|---|---|

| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |

| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |

| الموضوع | الصفحة |
|---|---|

| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |

| الموضوع | الصفحة |
|---|---|

| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |

| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |

| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |

| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |

| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |

| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |